St. Kentigern
HOSPICE & PALLIATIVE CARE CENTRE
HOSBIS A CHANOLFAN GOFAL

YOUR HOSPICE
Biannual Newsletter

Providing free specialist palliative and end of life care for patients since 1995

HOSPICE NEWS
Autumn/Winter **2024/25**

UPCOMING EVENTS
& DATES FOR YOUR DIARY

FIREWALK
25TH OCTOBER

Calling all daredevils!

Returning for the second year is our much-anticipated Firewalk. A bare foot walk over red-hot embers measuring around 800 degrees. No tricks, no special effects. Just you and the fire!

Not for the faint hearted, this is the perfect challenge to undertake as an individual or as a team.

bit.ly/stkentigernfirewalk

This event is kindly sponsored by RN Williams and Sons

WALK TO REMEMBER
SUNDAY 1ST DEC | 3PM

Together we will walk a circular route from St Kentigern Hospice sharing stories of your loved ones encompassing a moment of silence to light a candle at St Asaph Cathedral. This one mile memories walk is suitable for all the family and free to attend. To register your attendance please visit: **stkentigernhopsice.org.uk**

Winter Raffle
DEC 19TH

£1 TO ENTER

Enter before **17th December** for your chance to win £2,000!

TRELAWNYD MALE VOICE CHOIR CAROL SERVICE
SUNDAY 15TH DEC

We are honoured to this year be the nominated charity for the Trelawnyd Male Voice Choir carol service at St Asaph Cathedral.

This carol service is the highlight of the festive celebrations.

Please keep an eye on the website for ticket updates.

BECOME A HOSPICE CHAMPION!

Set your own personal challenge or plan an event. Our fundraising team will be with you every step of the way.

30 1995 2025 PENBLWYDD ANNIVERSARY

OUR 30TH ANNIVERSARY!

Join us for a variety of activities commemorating our 30th anniversary throughout 2025!

THE BIG DIP

Face the freeze at the St Kentigern Hospice Big Dip! Back by popular demand this spring, participants will make a splash as they brave the waves **at Prestatyn beach. More details to follow soon ...**

As we move into the autumn and winter months and 2025, we will be celebrating 30 years of providing high quality specialist palliative care to patients and support for their families within our communities of Denbighshire, East Conwy, and West Flintshire. Our commitment to placing patients and their families at the heart of everything we do remains the same since our founding in 1995.

As preparations are underway to celebrate our 30th anniversary, as the CEO and previously Matron at the hospice, I am inspired by the unwavering dedication of our staff and volunteers, who are committed to ensuring that we continue to deliver compassionate, high quality specialist care to those in our community.

We are excited to announce the appointment of Dr. Matthew Thompson, our spiritual care lead/chaplain at St Kentigern Hospice. Matthew will support the spiritual wellbeing of patients, their families and loved ones, staff, and volunteers.

This newsletter will introduce you to members of our team, highlight the range of services we offer, and show you some of our unique fundraising initiatives, including our Preloved Wedding Shop. We are also excited to share the success of our recent fundraising event, "It's a Knockout", which raised over £15,000 for hospice care and showcased the incredible generosity and support of our community.

HELLO

Once again, I want to extend my heartfelt thanks to each and every one of you for being an essential part of our St Kentigern Hospice community. Your support allows us to continue offering the highest quality of care, comfort, and support to our patients and their families.

Yours Sincerely,

Jane

Jane McGrath
Chief Executive Officer

IN THIS ISSUE

Page 1 ...... Upcoming Events
Page 2 ...... Welcome
Page 3 ...... Meet Kate & Sophie
Page 4 ...... It's a Knockout!
Page 5 ...... Spiritual Care and Chaplaincy
Page 6 ...... Grow our Gardens
Page 7 ...... Music Therapy
Page 8 ...... Join us as a volunteer
Page 9 ...... Preloved Wedding Photoshoot
Page 10 ...... Our Preloved Wedding Shop
Page 11 ...... A Gift in your Will

St Kentigern Hospice

CONTACT US

Tel: 01745 585221 **Web:** www.stkentigernhospice.org.uk
General Enquiries: mail@stkentigernhospice.org.uk
Fundraising Enquiries: fundraising@stkentigernhospice.org.uk
Registered Charity Number: 519931

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

MEET KATE & SOPHIE

Our clinical team at St Kentigern Hospice includes specialist palliative care nurses, who provide expert care to patients with life-limiting illnesses and support to those close to them. Their role is central to delivering compassionate, holistic care that respects the dignity and wishes of each patient.

> **"People call Kate the oracle and I would like to be like that."**

Sophie qualified as a nurse 18 months ago, and her first nursing post was as a school nurse. Her great-grandad's experience and care he received at Queenscourt Hospice in Southport inspired her to pursue a pathway in palliative care. She values learning from those experienced members of the team and is enthusiastic to develop her knowledge and skills within specialist palliative care.

Sophie believes that newly qualified nurses should have effective mentorship and values the support she has from colleagues. She is developing her understanding of the discharge process at the hospice and is passionate about helping patients to meet their personal goals. Sophie aspires to be as knowledgeable as her colleague Kate, known as "the oracle".

The team of experienced specialist palliative care staff at St Kentigern Hospice are extremely supportive and provide shared learning for Sophie on a day-to-day basis and through the hospice education programme.

Pictured left to right: Kate, Sophie

> **"It's a privilege to work with people at that time in their lives."**

Kate brings extensive experience in specialist palliative care to the hospice with a career that began at Forest Home Hospice in Dorset, followed by 11 years at Nightingale Hospice. She has been with St Kentigern Hospice for the past 14 years.

Originally a nurse in haematology, Kate felt drawn to the field of palliative care due to her compassion for patients and their families. Her key advice to nurses embarking on a career in palliative care is to be precise in observing the small daily changes in patients, emphasising the importance of getting to know your patients.

Pictured left to right: Vicky, Carla

CONGRATULATIONS

We are pleased to announce several key developmental positions that have recently been filled, reflecting our commitment to being an employer of choice. We wish to congratulate Vicky Grimster on her appointment as Matron, Carla Tillotson as Ward Sister, and Jennifer Cosgrove as Deputy Ward Sister. These roles represent significant growth opportunities within our team and highlight our dedication to fostering professional development.

IT'S A KNOCKOUT SUCCESS!

On the 4th of August, Barry, Rachel, Sarah, Fran, Brett, Sophie, Bec, Paul, and Danielle joined forces, hoping to claim victory at the 'It's a Knockout' games. Together they faced a series of wacky challenges and obstacle courses, all to raise funds for St Kentigern Hospice.

They were a team with a unique story and very personal connection, as they know the impact St Kentigern Hospice has in the local community both as staff members, or in Brett's case, as a family member receiving support.

> *Brett said: "I'm doing 'It's a Knockout" as a way of giving back to the hospice to say a massive thank you for the care and support not only for my wife but for myself and our children. They have helped us create a home from home here and allowed us to spend precious time together."*

Ten teams took part alongside our hospice family team, and together, with the help of friends and family the event raised an incredible £15,000 for hospice care!

Over 70% of our funding is raised by our wonderful supporters, whose support, kindness, and generosity to our hospice is truly inspiring. We never take this support for granted, which enables us to continue to provide our vital services to those who need them.

Thank you to everyone who donated and took part at our It's a Knockout Games. We look forward to a rematch next year!

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA

For up-to-date news and information about the hospice, please follow @stkentigernhospice on Facebook, Twitter, Instagram and LinkedIn. You can also visit our website: www.stkentigernhospice.org.uk

SPIRITUAL CARE AND CHAPLAINCY

MEET OUR HOSPICE CHAPLAIN *Dr. Matthew Thompson*

It has been a great pleasure and privilege to begin work as the new Spiritual Care lead/Chaplain at St Kentigern Hospice. My background is in the provision of spiritual wellbeing programmes and diverse faith/cultural education and training.

This role focuses upon providing spiritual care and supporting the spiritual well-being of the staff, patients, their families/loved ones, and the volunteers, who so generously give their time to enhance our work.

Spiritual Wellbeing has received much-needed attention in recent years, as awareness increases with respect to the intimate links between spiritual care and physical, mental, and emotional wellbeing.

We have produced a new Spiritual Care leaflet for staff, patients/families, and volunteers, which clarifies what is meant by "spirit" and "spiritual wellbeing".

In essence, it refers to the heart of our identity (our sense of who we are), our deepest loves, hopes and fears in life; how we make sense of our lives and what motivates and inspires us. It also includes our sense of belonging and connectedness with other people and the world around us. For those who follow a religion, it would also include how we connect with and understand God.

In consultation with staff and NHS good practice, we have devised and are already applying a means for assessing people's spiritual wellbeing. In the autumn, I will be delivering spiritual exploration sessions to enable participants to develop their understanding of the increasingly diverse faith traditions, beliefs, and practices that are increasingly present in our communities.

Following a staff consultation our Multi-faith/Chapel room has been renamed *Man Myfyrio*, Welsh for 'Place of Reflection'. Once the multi-faith room/chapel refurbishments have been completed, we aim to have a re-opening ceremony.

Presently, there is an exhibition entitled "What's in a Name? St Kentigern Hospice" which enables anyone to explore the spiritual roots and values behind those three words and in particular, the value of personal, holistic, loving care that inspires all of our work in the Hospice.

GROW OUR GARDENS

donate here

GARDEN UPDATE

We are overjoyed to share that, thanks to your incredible generosity, we've reached almost £24,000 for our new garden project! Your support has been instrumental in making significant strides towards our vision.

We've successfully laid the new accessible paths, making the garden more welcoming and convenient for everyone. This has really helped shape the space and will now allow us to place kindly donated fixtures such as a beautiful summer house, mature trees, and propagated plants and flowers.

We are excited about the next phase of our project:

- Planting and Landscaping: Our volunteers will soon start adding a variety of plants that will not only enhance the space but also attract more wildlife.
- Garden Fixtures: We're also planning to install seating areas, shade structures, and other features to create a comfortable and relaxing environment.

We couldn't have made it this far without your help, and we're so grateful for each and every contribution.

Caffi Cariad

OUR Christmas MENU

Call our team to book 07887477116
Upper Denbigh Rd, Saint Asaph LL17 0RS

MUSIC THERAPY

From Musicals to the Blues: How Nordoff and Robbins Music Therapy Provides Comfort and Support at St Kentigern Hospice

St Kentigern Hospice prioritise the quality of life of our patients, emphasising their emotional, psychological, and spiritual well-being. One innovative and increasingly recognised method within hospice care is music therapy. Our music therapist Charlotte Bailey, from music therapy charity Nordoff and Robbins, offers a free session every Thursday from 11-12pm where patients are able to participate in music making and explore their thoughts, feelings, and emotions.

Charlotte said, "When you create music, either alone or in a group, there is nothing else on your mind. That is one of the best qualities of music and why it is so beneficial. I try to have a flexible approach to my sessions so that everyone can take part however they wish. Sometimes we improvise with instruments and other times we share our musical knowledge and experiences, talking about the bands we have been to see or songs we enjoy."

Music therapy plays a role in supporting symptom management, providing emotional support and creating lasting memories. Nordoff and Robbins music therapists use the power of music to create space for people to express themselves and find connection in society. Through music, we find many ways to help our patients with therapeutic goals, legacy work and memory projects.

But what if I can't play an instrument?

Don't worry – no musical training is required. In a music therapy session, the focus is on improvising, so there are no set rules or pieces of music to practice. Sessions can include writing songs, making music CDs, and singing, family work, memory making and simply listening to music.

Benefits for Families and Caregivers

Music therapy also extends its benefits to families and caregivers of hospice patients. It provides a shared experience, helping families create lasting memories during difficult times. Group sessions can foster communication and emotional connection, and the presence of music can create a soothing environment during end-of-life care.

Charlotte Bailey,
Music therapist

GET INVOLVED

Speak to a member of our team on 01745 585221 or email referrals@stkentigernhospice.org.uk

MEET OUR MUSICIANS!

Join our music SESSION

Cliff likes musicals. His favourite is Les Miserables and the phenomenal song "Bring him home."

Garry has been attending for two years and enjoys all music from blues to rock and roll. Eric Clapton is one of his guitar heroes!

Kay started attending last month. Growing up, her favourite band was Roxy Music.

JOIN US AS A VOLUNTEER!

Supporting St Kentigern Hospice through volunteering is an amazing way to make a difference. Whether you prefer to volunteer individually or as part of a group, we offer a wide range of opportunities for you to get involved with. Join us and be a part of something meaningful!

We are extremely grateful to all of our volunteers and the marvellous work they do. If you would like to volunteer contact our Volunteer Coordinator on **01745 585221** or email **sharon.newell@stkentigernhospice.org.uk**

Get Involved!

- CAFFI CARIAD
- PRELOVED SHOPS
- HOSPICE GARDENS
- FUNDRAISING

PRELOVED WEDDING SHOP

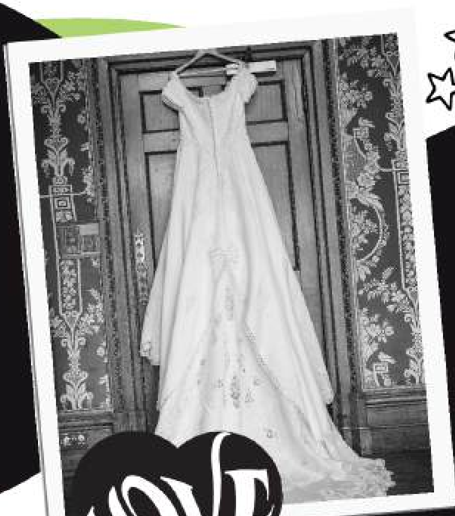
Our Abergele shop has attracted press coverage, highlighting our fantastic range of bridal and occasional wear.

GiftAid helps make your donations go further! Signing up means that for every £1 St Kentigern Hospice raises from the sale of your goods, we can claim a further 25p from HM Revenue and Customs.

Preloved Photoshoot

The retail team recently held a preloved photoshoot at Soughton Hall, an exclusive wedding and event venue on the border of Cheshire and North Wales, to promote our preloved wedding and occasionwear shop.

This unique fundraising initiative offers brides and wedding guests the opportunity to make environmentally conscious choices while supporting the hospice's mission to provide exceptional care for those facing life-limiting illnesses.



Every preloved gown, veil, and accessory tells a story. From classic to contemporary styles, customers can browse an extensive collection of beautiful gowns and occasion wear, some including handwritten notes from previous owners.

Each dress is carefully maintained to ensure it meets the highest standards of quality and care while volunteers bring a personal touch to the shopping experience, creating a warm and welcoming environment. With incredible savings and unbeatable value, finding the perfect dress has never been easier.

LOVE

Our address: St Kentigern Hospice, 35 Market St, Abergele LL22 7AF

Opening hours: Monday-Saturday,10am-4-pm

The St Kentigern Hospice Wedding Shop has become a beloved fixture in Abergele, drawing brides from near and far who are inspired by its mission and captivated by its collection.

By choosing to purchase a dress from the shop, customers are not only finding their dream gown but also donating to a meaningful cause. The power of charitable giving means every purchase contributes directly to the hospice, funding crucial services such as patient care, family support, and bereavement counselling.

Shop Preloved, save pennies, support palliative care.

Ready for your fitting?

Next time you're searching for the perfect outfit for a wedding, gala, or any special event, consider the preloved treasures awaiting you at our Preloved Wedding Shop in Abergele.

Book a fitting appointment by calling **01745 822813**, or if you've already tied the knot, why not donate your dress to continue its love story whilst supporting hospice care.

Do you have tickets to our Grand Gala Dinner?

Date: Friday October 11th, 2024 | Location: St Asaph Cathedral

Dress to impress and make unforgettable memories at our grand gala dinner by purchasing from our Preloved Wedding Shop!

YOUR *will* COULD DO WONDERS

Including a gift to St Kentigern Hospice in your will has never been more crucial as the demand for our care continues to grow.

People are now living with incurable conditions for longer than ever before and need more specialist support for longer. This trend is only set to continue, making it essential for us to secure future funds to provide ongoing care for everyone who needs us, for as long as they need us.

Including a gift in your will to St Kentigern Hospice can play a significant role in helping us do that.

To get your free information pack about the work of the hospice and what a gift in your will could mean to St Kentigern Hospice, contact Fundraising on 01745 775415 or email **fundraising@stkentigernhospice.org.uk**

***Offer ends 31st October**

Scan me to find out more about this service

Terms & Conditions

Players must be aged 16 or over. Cheques payable to 'St Kentigern Hospice.' Entries received after the closing date will be treated as donations. Promoters: St Kentigern Promotions Ltd. Company Number: 3265191. Registered office: St Kentigern Promotions Ltd, St Kentigern Hospice, Upper Denbigh Road, St Asaph, Denbighshire, LL17 0RS. Responsible person: Nichola McGowan Telephone: 01745 775415. Licensed by the Gambling Commission. www.gamblingcommission.gov.uk

St. Kentigern
HOSPICE & PALLIATIVE CARE CENTRE
HOSBIS A CHANOLFAN GOFAL

EICH cylchlythyr hosbis chwe-misol

Yn darparu gofal lliniarol arbenigol a diwedd oes am ddim i gleifion ers 1995

NEWYDDION YR HOSBIS

Hydref/Gaeaf **2024/25**

DIGWYDDIADAU I DDOD

A DYDDIADAU AR GYFER EICH DYDDIADUR

TÂN-GERDDED

25 HYDREF

I sylw pawb anturus!

Bydd ein digwyddiad Tân-gerdded poblogaidd yn dychwelyd am yr ail dro'r flwyddyn hon, gyda chyfranogwyr yn cerdded yn droednoeth dros golsion eiriasboeth a thymheredd y colsion tua 800 gradd. Dim triciau, dim effeithiau arbennig. Dim ond chi a'r tân!

Yn bendant ddim ar gyfer y gwangalon, dyma'r her berffaith i'w chyflawni fel unigolyn neu fel tîm.

bit.ly/stkentigernfirewalk

Noddir y digwyddiad hwn gan RN Williams a'i Feibion

Raffl y Gaeaf

19 RHAGFYR

Prynwch docyn cyn **19 Rhagfyr** am gyfle i ennill £2,000!

£1 I GYSTADLU

DOD YN BENCAMPWR HOSBIS!

Gosodwch eich her bersonol eich hun neu cynlluniwch ddigwyddiad. Bydd ein tîm codi arian gyda chi bob cam o'r ffordd.

GWASANAETH CAROLAU CÔR MEIBION TRELAWNYD

DYDD SUL 15 RHAGFYR

Mae'n anrhydedd i ni eleni fod yr elusen a enwebwyd ar gyfer gwasanaeth carolau Côr Meibion Trelawnyd yn Eglwys Gadeiriol Llanelwy.

Mae'r gwasanaeth carolau hwn, yn uchafbwynt dathliadau'r Ŵyl i lawer

Cadwch lygad ar y wefan am y wybodaeth ddiweddaraf.

1995 2025 PENBLWYDD · ANNIVERSARY

EIN PEN-BLWYDD YN 30!

Ymunwch â ni am amrywiaeth o weithgareddau trwy gydol 2025 i ddathlu ein pen-blwydd yn 30 oed!

CERDDED I GOFIO

DYDD SUL 1 RHAGFYR | 3YP

Gyda'n gilydd byddwn yn cerdded llwybr cylchol o Hosbis Sant Cyndeyrn gan rannu straeon am eich anwyliaid yn cwmpasu eiliad o dawelwch i gynnau cannwyll yn Eglwys Gadeiriol Llanelwy. Mae'r daith gerdded atgofion milltir hon yn addas i'r teulu cyfan ac yn rhad ac am ddim i'w mynychu. I gofrestru eich presenoldeb ewch i

stkentigernhopsice.org.uk

Y TROCHIAD MAWR

Byddwch yn barod ac yn ddewr ar gyfer Trochiad Mawr Hosbis St Kentigern! Oherwydd iddo brofi'n mor boblogaidd y flwyddyn hon, bydd y digwyddiad hwn yn ei ôl yn y gwanwyn, gyda'r rhai sy'n cymryd rhan yn rhuthro i mewn i'r tonnau ar **draeth Prestatyn**. **Mwy o fanylion i ddilyn yn fuan ...**

Wrth i ni symud tuag at fisoedd yr hydref a'r gaeaf a 2025, byddwn yn dathlu 30 mlynedd o ddarparu gofal lliniarol arbenigol o ansawdd uchel i gleifion a chymorth i'w teuluoedd yn ein cymunedau yn Sir Ddinbych, Dwyrain Conwy a Gorllewin Sir y Fflint. Mae ein hymrwymiad i roi cleifion a'u teuluoedd wrth wraidd popeth a wnawn wedi aros yn ddigyfnewid ers ein sefydlu ym 1995.

Wrth i baratoadau fynd rhagddynt i ddathlu ein pen-blwydd yn 30 oed, fel y Prif Swyddog Gweithredol a Metron gynt yn yr hosbis, rwyf wedi fy ysbrydoli gan ymroddiad diwyro ein staff a'n gwirfoddolwyr, sy'n ymroddedig i sicrhau ein bod yn parhau i ddarparu gofal arbenigol a thosturiol o ansawdd uchel i'r rhai yn ein cymuned.

Mae'n bleser gennym gyhoeddi penodiad Dr. Matthew Thompson fel ein harweinydd gofal ysbrydol/caplan yn Hosbis St Kentigern. Bydd Matthew yn cefnogi lles ysbrydol cleifion, eu teuluoedd a'u hanwyliaid, staff a gwirfoddolwyr.

Bydd y cylchlythyr hwn yn eich cyflwyno i aelodau o'n tîm, yn tynnu sylw at yr ystod o wasanaethau rydym yn eu cynnig, ac yn disgrifio rhai o'n mentrau codi arian unigryw, gan gynnwys ein Siop Briodas Caru-Eisoes. Rydym hefyd yn awyddus i rannu gwybodaeth am lwyddiant ein digwyddiad codi arian diweddar, "It's a Knockout", a gododd dros £15,000 ar gyfer gofal hosbis ac a amlygodd haelioni a chefnogaeth anhygoel ein cymuned.

HELLO

Unwaith eto, hoffwn ddiolch o galon i bob un ohonoch am fod yn rhan hanfodol o'n cymuned Hosbis Sant Cyndeyrn. Mae eich cefnogaeth yn ein galluogi i barhau i gynnig gofal, cysur a chefnogaeth o'r ansawdd uchaf i'n cleifion a'u teuluoedd.

Yn gywir,

Jane

Jane McGrath
Prif Swyddog Gweithredol

YN Y RHIFYN HWN

Page 1 ...... Digwyddiadau i ddod
Page 2 ...... Croeso
Page 3 ...... Dyma Kate a Sophie
Page 4 ...... It's a Knockout!
Page 5 ...... Gofal Ysbrydol a Chaplaniaeth
Page 6 ...... Tyfwch ein Gerddi
Page 7 ...... Therapi cerdd
Page 8 ...... Ymunwch â ni fel gwirfoddolwr
Page 9 ...... Sesiwn Ffotograffiaeth Caru-eisoes
Page 10 ...... Siop Briodas Caru-eisoes
Page 11 ...... Rhodd yn eich ewyllys

Hosbis Sant Cyndeyrn

CYSYLLTWCH Â NI

Ffôn: 01745 585221 **Gwe:** www.stkentigernhospice.org.uk
Ymholiadau Cyffredinol: mail@stkentigernhospice.org.uk
Ymholiadau Codi Arian: fundraising@stkentigernhospice.org.uk
Rhif Elusen Gofrestredig: 519931

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

DYMA KATE A SOPHIE

Mae ein tîm clinigol yn Hosbis Sant Cyndeyrn yn cynnwys nyrsys gofal lliniarol arbenigol, sy'n darparu gofal arbenigol i gleifion â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd, a chefnogaeth i'r rhai sy'n agos atynt. Mae eu rôl yn ganolog i ddarparu gofal tosturiol, cyfannol sy'n parchu urddas a dymuniadau pob claf.

> **"Mae pobl yn galw Kate 'yr oracl', a hoffwn i fod fel yna."**

Cymhwysodd Sophie fel nyrs 18 mis yn ôl a'i swydd nyrsio gyntaf oedd fel nyrs ysgol. Profiad ei gor-dad-cu a'r gofal a dderbyniodd yn Hosbis Queenscourt yn Southport a'i hysbrydolodd i ddilyn gyrfa mewn gofal lliniarol. Mae hi'n gwerthfawrogi gallu dysgu o aelodau profiadol y tîm, ac mae hi'n awyddus i ddatblygu ei gwybodaeth a'i sgiliau o fewn gofal lliniarol arbenigol.

Mae Sophie o'r farn y dylai nyrsys sydd newydd gymhwyso gael cyfnod o hyfforddiant ymarferol, strwythuredig effeithiol, ac mae'n gwerthfawrogi'r gefnogaeth y mae hi'n ei chael gan gydweithwyr. Mae hi'n datblygu ei dealltwriaeth o'r broses ryddhau yn yr hosbis, ac mae'n angerddol dros helpu cleifion i gyflawni eu nodau personol. Dyhead Sophie yw bod mor wybodus â'i chydweithiwr Kate, sy'n cael ei hadnabod fel "yr oracl"!

Mae'r tîm staff gofal lliniarol arbenigol profiadol sydd yn Hosbis Sant Cyndeyrn yn hynod gefnogol ac yn darparu dysgu ar-y-cyd i Sophie yn ddyddiol a thrwy raglen addysg yr hosbis.

Yn y llun o'r chwith i'r dde: Kate, Sophie

> **"Mae'n fraint gweithio gyda phobl yn ystod yr adeg honno yn eu bywydau"**

Mae Kate yn dod â phrofiad helaeth mewn gofal lliniarol arbenigol i'r hosbis yn dilyn gyrfa a ddechreuodd yn yr Forest Home Hospice yn Dorset, ac yna 11 mlynedd gyda Nightingale Hospice. Mae hi wedi bod gyda Hosbis Sant Cyndeyrn ers 14 mlynedd.

Nyrs mewn haematoleg oedd Kate yn wreiddiol, ond roedd hi am weithio ym maes gofal lliniarol oherwydd y tosturi roedd hi'n ei deimlo tuag at gleifion a'u teuluoedd. Ei chyngor allweddol i nyrsys sy'n cychwyn ar yrfa mewn gofal lliniarol yw bod yn fanwl gywir wrth arsylwi ar y newidiadau bach dyddiol mewn cleifion, gan bwysleisio pwysigrwydd dod i adnabod eich cleifion.

Yn y llun o'r chwith i'r dde: Vicky, Carla

LLONGYFARCHIADAU

Rydym yn falch o gyhoeddi bod sawl swydd ddatblygu allweddol wedi'i llenwi'n ddiweddar, gan adlewyrchu ein hymrwymiad i fod yn gyflogwr o ddewis. Hoffem longyfarch Vicky Grimster ar ei phenodiad fel Metron, Carla Tillotson fel Prif Nyrs Ward, a Jennifer Cosgrove fel Dirprwy Prif Nyrs Ward. Mae'r rolau hyn yn cynrychioli cyfleoedd twf sylweddol yn ein tîm ac yn amlygu ein hymroddiad i feithrin datblygiad proffesiynol.

IT'S A KNOCKOUT LLWYDDIANT YSGUBOL!

Ar 4 Awst, ffurfiodd Barry, Rachel, Sarah, Fran, Brett, Sophie, Bec, Paul a Danielle dîm gan obeithio hawlio buddugoliaeth yn y gemau 'It's a Knockout'. Gyda'i gilydd, fe wnaethon nhw wynebu cyfres o heriau a chyrsiau rhwystrau – i gyd i godi arian ar gyfer Hosbis Sant Cyndeyrn.

Roeddent yn dîm gyda stori unigryw a chysylltiad personol iawn gan eu bod yn gwybod yr effaith y mae Hosbis Sant Cyndeyrn yn ei chael yn y gymuned leol fel aelodau o staff neu yn achos Brett fel aelod o deulu sy'n derbyn cymorth.

Dywedodd Brett: "Rwy'n cymryd rhan yn 'It's a Knockout' fel ffordd o roi rhywbeth yn ôl i'r hosbis a dweud diolch am y gofal a'r gefnogaeth nid yn unig i'm gwraig ond hefyd i mi fy hun a'n plant. Maen nhw wedi ein helpu ni i greu ail-gartref yma ac wedi ein galluogi ni i dreulio amser gwerthfawr gyda'n gilydd."

Cymerodd ddeg tîm arall heblaw'r tîm teulu hosbis ran yn y gystadleuaeth, a gyda'i gilydd, gyda chymorth ffrindiau a theulu, fe godwyd y swm anhygoel o £15,000 ar gyfer gofal hosbis!

Mae dros 70% o'n cyllid yn cael ei godi gan ein cefnogwyr gwych ac mae eu cefnogaeth, caredigrwydd a'u haelioni i'n hosbis yn wirioneddol ysbrydoledig. Nid ydym byth yn cymryd y cymorth hwn, sy'n ein galluogi i barhau i ddarparu ein gwasanaethau hanfodol i'r rhai sydd eu hangen, yn ganiataol.

Diolch i bawb a gyfrannodd ac a gymerodd ran yn It's a Knockout. Rydym yn edrych ymlaen at gystadlu eto'r flwyddyn nesaf!

DILYNWCH NI AR Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

I gael y newyddion diweddaraf a gwybodaeth am yr hosbis, dilynwch @stkentigernhospice ar Facebook, Twitter, Instagram a LinkedIn. Gallwch hefyd ymweld â'n gwefan: www.stkentigernhospice.org.uk

GOFAL YSBRYDOL A CHAPLANIAETH

DYMA'N CAPLAN HOSBIS Dr Matthew Thompson

Mae wedi bod yn bleser ac yn fraint fawr i mi ddechrau gweithio fel Arweinydd Gofal Ysbrydol/Caplan newydd yn Hosbis St Kentigern. Mae fy nghefndir i mewn darparu cynlluniau lles ysbrydol ac addysg a hyfforddiant ffydd/diwylliannol amrywiol.

Mae'r rôl hon yn canolbwyntio ar ddarparu gofal ysbrydol a chefnogi lles ysbrydol y staff, y cleifion, eu teuluoedd/anwyliaid a'r gwirfoddolwyr, sy'n rhoi cymaint o'u hamser i helpu ni gyda'n gwaith.

Mae lles ysbrydol wedi derbyn sylw haeddiannol yn ystod y blynyddoedd diwethaf, wrth i'r ymwybyddiaeth gynyddu o'r cysylltiadau agos rhwng gofal ysbrydol a lles corfforol, meddyliol ac emosiynol.

Rydym wedi cynhyrchu taflen gofal ysbrydol newydd ar gyfer staff, cleifion/teuluoedd a gwirfoddolwyr, sy'n egluro'r hyn a olygir gan "ysbryd" a "lles ysbrydol".

Yn sylfaenol, mae'n cyfeirio at galon ein hunaniaeth (sef ein hymdeimlad o bwy ydym ni), yr hyn neu'r rhai sydd bwysicaf inni, ein gobeithion a'n hofnau dyfnaf mewn bywyd; sut rydyn ni'n gwneud synnwyr o'n bywydau a'r hyn sy'n ein cymell a'n hysbrydoli ni. Mae hefyd yn cwmpasu ein hymdeimlad o berthyn a chysylltiad â phobl eraill a'r byd o'n cwmpas. I'r rhai sy'n dilyn crefydd, byddai hefyd yn cynnwys sut rydyn ni'n cysylltu â ac yn deall Duw.

Mewn ymgynghoriad â staff ac arfer da'r GIG, rydym wedi dyfeisio ac eisoes yn defnyddio modd i asesu lles ysbrydol pobl. Yn yr hydref, byddaf yn cyflwyno sesiynau archwilio ysbrydol i alluogi cyfranogwyr i ddatblygu eu dealltwriaeth o'r traddodiadau, y credoau a'r arferion ffydd amrywiol sy'n gynyddol bresennol yn ein cymunedau.

Yn dilyn ymgynghoriad staff, mae ein hystafell aml-ffydd/capel wedi cael ei hailenwi'n *Man Myfyrio*. Unwaith y bydd yr ystafell aml-ffydd/adnewyddiadau capel wedi eu cwblhau, ein nod yw cynnal seremoni ailagor.

Ar hyn o bryd, mae arddangosfa o'r enw "Beth sydd mewn enw? Hosbis Sant Cyndeyrn" yn cael ei chynnal sy'n galluogi unrhyw un i archwilio'r gwreiddiau a'r gwerthoedd ysbrydol y tu ôl i'r tri gair hynny ac yn benodol, gwerth gofal personol, cyfannol, cariadus sy'n ysbrydoli ein holl waith yn yr Hosbis.

TYFWCH EIN GERDDI

YR ARDD - DIWEDDARIAD

rhoddwch yma

Rydym yn falch iawn o rannu ein bod, diolch i'ch haelioni anhygoel, wedi codi bron i £24,000 ar gyfer ein prosiect gardd newydd! Mae eich cefnogaeth wedi bod yn allweddol wrth gymryd camau breision tuag at ein gweledigaeth.

Rydym wedi gosod y llwybrau hygyrch newydd yn llwyddiannus, gan wneud yr ardd yn fwy croesawgar a chyfleus i bawb. Mae hyn wedi helpu i siapio'r gofod yn fawr a bydd nawr yn caniatáu i ni osod rhoddion caredig fel tŷ haf hardd, coed aeddfed, planhigion a blodau yno.

Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at gam nesaf ein prosiect:

- Plannu a thirlunio: Cyn bo hir, bydd ein gwirfoddolwyr yn dechrau ychwanegu amrywiaeth o blanhigion, a fydd nid yn unig yn gwella'r gofod ond hefyd yn denu mwy o fywyd gwyllt.
- Nodweddion yn yr ardd: Rydym hefyd yn bwriadu gosod ardaloedd eistedd, strwythurau cysgod, a nodweddion eraill i greu amgylchedd cyfforddus ac ymlaciol.

Ni allem fod wedi gwneud hyn heb eich help chi, ac rydym mor ddiolchgar am bob cyfraniad.

Caffi Cariad

EIN BWYDLEN nadolig

Ffoniwch i archebu 07887477116
Ffordd Dinbych Uchaf, Llanelwy, LL17 0RS

THERAPI CERDD

O sioeau cerdd i'r blŵs: Sut mae Therapi Cerdd Nordoff and Robbins yn darparu cysur a chefnogaeth yn Hosbis St Kentigern.

Mae Hosbis St Kentigern yn blaenoriaethu ansawdd bywyd ein cleifion, gan bwysleisio eu lles emosiynol, seicolegol ac ysbrydol. Un dull arloesol sy'n cael ei gydnabod fwyfwy o fewn gofal hosbis yw therapi cerddoriaeth. Mae ein therapydd cerdd Charlotte Bailey, o'r elusen therapi cerdd Nordoff and Robbins, yn cynnig sesiwn am ddim bob dydd Iau rhwng 11-12yp lle gall cleifion gymryd rhan mewn creu cerddoriaeth ac archwilio eu meddyliau, eu teimladau a'u hemosiynau.

Meddai Charlotte, "Pan fyddwch chi'n creu cerddoriaeth, naill ai ar eich pen eich hun neu mewn grŵp, does dim byd arall ar eich meddwl. Dyna un o rinweddau gorau cerddoriaeth a pham ei fod mor fuddiol. Rwy'n ceisio bod ag ymagwedd hyblyg tuag at fy sesiynau fel y gall pawb gymryd rhan sut bynnag y dymunant. Weithiau rydyn ni'n chwarae offerynnau'n fyrfyfyr ac ar adegau eraill rydyn ni'n rhannu ein gwybodaeth a'n profiadau cerddorol, yn siarad am y bandiau rydyn ni wedi bod i'w gweld neu ganeuon rydyn ni'n eu mwynhau."

Mae therapi cerdd yn chwarae rhan wrth gefnogi rheoli symptomau, darparu cefnogaeth emosiynol a chreu atgofion parhaol. Mae therapyddion cerdd Nordoff and Robbins yn defnyddio pŵer cerddoriaeth i greu lle i bobl fynegi eu hunain a dod o hyd i gysylltiad mewn cymdeithas. Trwy gerddoriaeth, rydym yn dod o hyd i lawer o ffyrdd i helpu ein cleifion gyda nodau therapiwtig, gwaith etifeddiaeth a phrosiectau cof.

Ond be' os na alla i chwarae offeryn?

Peidiwch â phoeni, does dim angen i chi fod wedi derbyn hyfforddiant cerddorol. Mewn sesiwn therapi cerdd, mae'r ffocws ar chware'n fyrfyfyr, felly nid oes rheolau neu ddarnau penodol o gerddoriaeth i'w hymarfer. Gall y sesiynau gynnwys ysgrifennu caneuon, gwneud CDs cerddoriaeth, a chanu, gwaith teuluol, gwneud atgofion a gwrando ar gerddoriaeth.

Buddion i deuluoedd a gofalwyr

Mae therapi cerdd hefyd yn fuddiol i deuluoedd a gofalwyr cleifion hosbis. Mae'n darparu profiad a rennir, gan helpu teuluoedd i greu atgofion parhaol yn ystod cyfnod anodd. Gall sesiynau grŵp feithrin cyfathrebu a chysylltiad emosiynol, a gall presenoldeb cerddoriaeth greu amgylchedd lleddfol yn ystod gofal diwedd oes.

Charlotte Bailey,
Therapydd cerdd

CYMERWCH RAN

Siaradwch ag aelod o'n tîm ar 01745 585221 neu e-bostiwch referrals@stkentigernhospice.org.uk

DEWCH I GWRDD Â'N CERDDORION!

Ymunwch â SESIWN

Mae Cliff yn hoffi sioeau cerdd. Ei ffefryn yw Les Misérables a'r gân anhygoel "Bring him home".

Mae Garry wedi bod yn dod ers dwy flynedd ac yn mwynhau pob math o gerddoriaeth – o'r blŵs i roc a rôl. Eric Clapton yw un o'i arwyr gitâr!

Dechreuodd Kay ddod y mis diwethaf. Yn berson ifanc, ei hoff fand oedd Roxy Music.

YMUNWCH Â NI FEL GWIRFODDOLWR!

Mae cefnogi Hosbis Sant Cyndeyrn trwy wirfoddoli yn ffordd anhygoel o wneud gwahaniaeth. P'un a yw'n well gennych chi wirfoddoli'n unigol neu fel rhan o grŵp, rydym yn cynnig ystod eang o gyfleoedd. Ymunwch â ni a byddwch yn rhan o rywbeth ystyrlon!

Rydym yn hynod ddiolchgar i'n holl wirfoddolwyr a'r gwaith gwych maen nhw'n ei gyflawni. Os hoffech wirfoddoli, cysylltwch â'n Cydlynydd Gwirfoddolwyr ar 01745 585221 neu e-bostiwch **sharon.newell@stkentigernhospice.org.uk**

Cymerwch ran!

- CAFFI CARIAD
- SIOPAU CARU-EISOES
- GARDD YR HOSBIS
- CODI ARIAN

SIOP BRIODAS CARU-EISOES

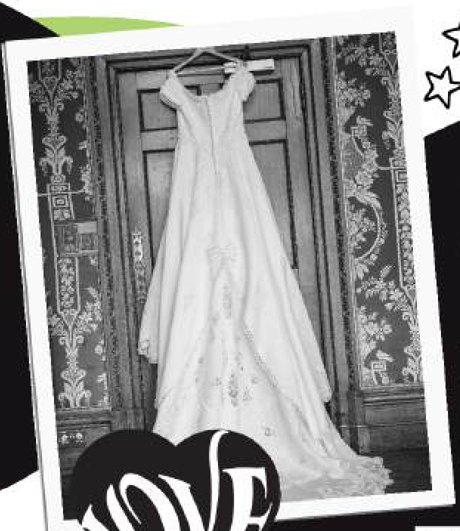
Mae ein siop yn Abergele wedi denu sylw'r wasg, gan amlygu ein hystod wych o ddillad priodas ac achlysurol.

Mae GiftAid yn helpu'ch rhoddion i fynd ymhellach! Os cofrestrwch ar gyfer GiftAid, am bob £1 mae Hosbis St Kentigern yn ei godi drwy werthu eich nwyddau gallwn hawlio 25c ychwanegol gan Gyllid a Thollau EM.

Sesiwn Ffotograffiaeth Caru-eisoes

Yn ddiweddar, cynhaliodd y tîm manwerthu sesiwn ffotograffiaeth caru-eisoes yn Neuadd Sychdyn, lleoliad priodas a digwyddiadau unigryw ar y ffin rhwng Swydd Gaer a Gogledd Cymru i hyrwyddo ein siop briodas a dillad achlysur poblogaidd.

Mae'r fenter codi arian unigryw hon yn cynnig cyfle i briodferched a gwesteion priodas brynu dillad mewn ffordd sy'n amgylcheddol-ymwybodol a chefnogi'r hosbis ar yr un pryd i ddarparu gofal arbennig i'r rhai sy'n wynebu salwch sy'n cyfyngu ar fywyd.



Mae pob gŵn, gorchudd a chyfwisg yn adrodd stori. O'r clasurol i'r cyfoes, gall cwsmeriaid bori casgliad helaeth o wisgoedd hardd a gwisgoedd achlysuron, gyda rhai yn cynnwys nodiadau wedi'u hysgrifennu â llaw gan berchnogion blaenorol.

Mae pob gwisg yn cael ei chadw'n ofalus i sicrhau ei bod yn bodloni'r safonau uchaf o ran ansawdd a gofal tra bod gwirfoddolwyr yn gwneud y profiad siopa yn un personol, gan greu amgylchedd cynnes a chroesawgar. Mae'r arbedion yn anhygoel a'r gwerth am bres yn ddiguro - ni fu dod o hyd i'r wisg berffaith erioed yn haws!

LOVE

Ein cyfeiriad: Hosbis St Kentigern, 35 Stryd y Farchnad, Abergele LL22 7AF

Oriau agor: Dydd Llun-Sadwrn, 10am-4pm

Mae Siop Briodas Hosbis St Kentigern wedi dod yn rhan annatod o Abergele, gan ddenu priodferched o bell ac agos sy'n cael eu hysbrydoli gan ei chenhadaeth a'i swyno gan ei chasgliad.

Trwy ddewis prynu ffrog o'r siop, mae cwsmeriaid nid yn unig yn dod o hyd i'r ffrog briodas ddelfrydol ond hefyd yn cyfrannu at achos ystyrlon. Mae'r holl arian sy'n cael ei godi yn cyfrannu'n uniongyrchol at waith yr hosbis, gan ariannu gwasanaethau hanfodol fel gofal cleifion, cymorth i deuluoedd, a chwnsela profedigaeth.

Prynwch Caru-eisoes, arbedwch arian a chefnogwch ofal lliniarol.

Angen rhywbeth i'w wisgo?

Y tro nesaf y byddwch chi'n chwilio am y wisg berffaith ar gyfer priodas, gala, neu unrhyw ddigwyddiad arbennig arall, ystyriwch brynu un o'r gwisgoedd caru-eisoes sydd yn ein Siop Briodas Caru-Eisoes yn Abergele.

Trefnwch apwyntiad drwy ffonio **01745 822813** neu os ydych eisoes yn briod, beth am roi eich gwisg briodas fel rhodd fel bod y stori garu'n parhau tra'n cefnogi gwaith gofal yr hosbis ar yr un pryd.

Oes gennych chi docynnau i'n Cinio Gala Mawreddog?

Dyddiad: Dydd Gwener Hydref 11, 2024 | Lleoliad: Eglwys Gadeiriol Llanelwy

Gwisgwch i fyny i greu argraff a gwnewch atgofion bythgofiadwy yn ein cinio gala mawreddog gala trwy brynu o'n Siop Briodas Caru-eisoes!

GALLAI EICH *ewyllys* WNEUD RHYFEDDODAU

Ni fu cynnwys rhodd i Hosbis St Kentigern yn eich ewyllys erioed yn bwysicach wrth i'r galw am ein gofal barhau i dyfu.

Mae pobl bellach yn byw gyda chyflyrau na ellir eu gwella am gyfnodau hirach nag erioed ac mae angen mwy o gymorth arbenigol arnynt am fwy o amser. Bydd y duedd hon yn parhau, gan ei gwneud yn hanfodol i ni sicrhau cyllid yn y dyfodol i ddarparu gofal parhaus i bawb sydd ein hangen, cyhyd ag y bônt ein hangen.

Gall cynnwys rhodd yn eich ewyllys i Hosbis St Kentigern gyfrannu'n sylweddol at hynny.

I gael eich pecyn gwybodaeth rhad ac am ddim am waith yr hosbis a'r hyn y gallai rhodd yn eich ewyllys ei olygu i Hosbis St Kentigern, cysylltwch â'n tîm Codi Arian ar 01745 775415 neu e-bostiwch **fundraising@stkentigernhospice.org.uk**

Sganiwch fi i gael gwybod mwy am y gwasanaeth hwn

*Cynnig yn dod i ben ar 31 Hydref

Telerau ac Amodau

Rhaid i chwaraewyr fod yn 16 oed neu'n hŷn. Sieciau'n daladwy i 'St Kentigern Hospice'. Bydd ceisiadau a dderbynnir ar ôl y dyddiad cau yn cael eu trin fel rhoddion. Hyrwyddwyr: St Kentigern Promotions Cyf. Rhif Cwmni: 3265191. Swyddfa gofrestredig: St Kentigern Promotions Cyf., Hosbis St Kentigern, Upper Denbigh Road, Llanelwy, Sir Ddinbych, LL17 0RS. Person cyfrifol: Nichola McGowan Ffôn: 01745 775415. Wedi'i drwyddedu gan y Comisiwn Hapchwarae. www.gamblingcommission.gov.uk