St. Kentigern

YOUR HOSPICE

Biannual Newsletter

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

HOSPICE NEWS

Spring/Summer 2024

UPCOMING EVENTS

& DATES FOR YOUR DIARY

SPRING FAIR
27TH MAY 2024

Join us for a day full of fun activities at St Kentigern Hospice, including face painting, bouncy castle, and shopping! Entry is free.

Call 01745 585221

SUNDAY LUNCH
EVERY SUNDAY!

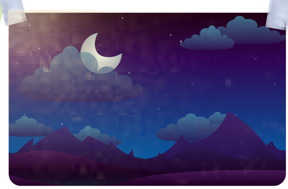
Treat yourself to our exquisite Sunday Lunch at Caffi Cariad. **Book now on 07887477116**

DENBIGH GOLF DAY
17TH MAY 2024

RHUDDLAN GOLF DAY
5TH JULY 2024

ABERGELE GOLF DAY
13TH SEPTEMBER 2024

Join us for a 4 ball Amateur Golf Day to raise funds for St Kentigern Hospice.



TWILIGHT TREK
29TH JUNE 2024

Embrace the Magic of Midsummer with St Kentigern Hospice as we celebrate the return of the sun with a 10km circular walk around Rhuddlan and surrounding areas. The night will come alive with enchanted characters and mystical activities as we welcome in the start of summer.

BAND TOGETHER
JULY 2024

Enjoy a family friendly day of live music and summer food as local musicians and groups band together for St Kentigern Hospice.

Are you or do you know of a local musician or band who would like to get involved with this exciting fundraising event?

Get in touch with our fundraising team on 01745 536020

FIREWALK
25TH OCTOBER 2024

Following the sizzling success of 2023, returning for the second year is our sponsored firewalk! **Are you up for the challenge?**

LOTTERY RESULTS
EVERY FRIDAY!

SUMMER GAMES
AUGUST 2024

Mark the end of the Paris Olympics 2024 as teams of colleagues, families and friends battle it out to be crowned the winner of **The St Kentigern Summer Games.**

HELLO

Since our Winter/Spring 23/24 Newsletter came to you, I am extremely privileged to have been appointed as the CEO at St Kentigern Hospice. Having previously been the Matron at the hospice for over 4 years it is a great honour to now oversee all departments of the hospice, with our “One Team” aim of putting patients and their families at the heart of all we do.

We have had a number of Senior Management changes, including appointing Mandy O’Hara, Head of Income Generation, Marketing & Communications, appointing Vicky Grimster as Ward Sister, & Becky McNay as Interim Matron. The clinical changes have been developmental posts demonstrating our commitment to being an employer of choice. Our recruitment processes for both staff and volunteering posts has meant we have developed our hospice workforce across all departments, putting patients, their families and carers at the heart of all we do.

Every year we face significant financial challenges, so whether you have been involved in fundraising events, making donations, leaving a legacy in your will or providing your time, you have and are making a valued contribution which enables us to deliver patient care and support those close to them.

As a charitable Hospice, your continued support is vital to sustain and develop palliative care services for patients and their families, so thank you to each and every one of you.

This Newsletter will show you some of the upcoming events the hospice has planned, and will demonstrate examples of some of the incredible challenges, both individuals and groups undertake to support and raise much needed funds for the hospice. The recent event “The Big Dip” on 23rd February was an example of true community support, generosity and bravery by the 131 participants.

Thank you all once again for the significant part you play in ensuring that St Kentigern Hospice is able to care for those in our community who need us most, without you we cannot achieve our goals and the goals of our patients and their families.

Yours Sincerely,

Jane McGrath
Chief Executive Officer

Jane

IN THIS ISSUE

Page 1 ...... Upcoming Events
Page 2 ...... Welcome
Page 3 ...... Hospice Gardens
Page 4 ...... A Gift in your Will
Page 5 ...... Hospice Champions
Page 6 ...... Camino De Santiago Trek
Page 7 ...... How your support helps
Page 8 ...... Our Care in Numbers
Page 9 ...... Our Corporate Partners
Page 10 ...... Hospice Lottery
Page 11 ...... Caffi Cariad

CONTACT US

St Kentigern Hospice

Tel: 01745 585221 **Web:** www.stkentigernhospice.org.uk

General Enquiries: mail@stkentigernhospice.org.uk

Fundraising Enquiries: fundraising@stkentigernhospice.org.uk

Registered Charity Number: 519931

HOSPICE GARDENS

St Kentigern Hospice is thrilled to announce the development of a transformative project - the creation of a serene and purposeful Hospice Garden. This initiative reflects our commitment to enhancing the quality of life for individuals and their families facing life-limiting illness.

The Hospice Garden, accessible from the hospice ward is designed to provide a peaceful and comforting environment for hospice patients, their families, and caregivers. This innovative project aims to create a space that fosters tranquility, connection with nature, and opportunities for reflection and solace.

St Kentigern Hospice anticipates that the Hospice Garden will become a vital resource for the community, fostering a sense of connection and support during difficult times. It has been estimated that we will need a further £30,000 to make this vision possible. If you would like to support the development of this project please donate via **https://stkentigernhospice.org.uk/grow-our-gardens/ or phone 01745 775415**

St Kentigern Hospice will keep the community updated on the progress of the project through regular updates on our website and social media channels.

Key features of the Hospice Garden include:

- Sensory Gardens: Specially curated areas that engage the senses, featuring fragrant flowers, textured plants, and soothing sounds to provide a multisensory experience.
- Comfortable Seating Areas: Thoughtfully placed benches and seating areas will offer a space for individuals to relax, reflect, and spend valuable time with their loved ones.
- Therapeutic Landscaping: The garden will be designed with therapeutic principles in mind, incorporating elements that promote healing and well-being for both patients and their families.
- Accessible Pathways: The garden will feature easily accessible pathways to accommodate individuals with mobility challenges, ensuring that everyone can enjoy the benefits of this healing space.
- Community Involvement: We invite local community members, businesses, and organisations to join us in supporting this initiative. Contributions and sponsorships are welcome to help bring this valuable resource to fruition.

Jane McGrath,
Chief Executive Officer

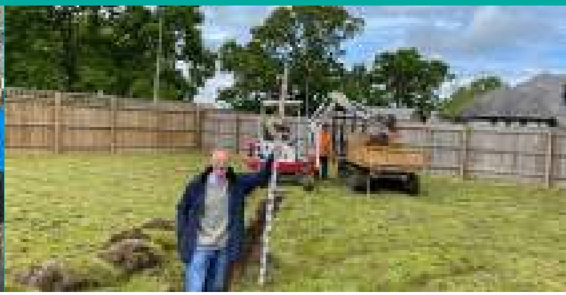
"Our Hospice Garden represents our ongoing commitment to compassionate care and for "What matters" to patients and their loved ones. We believe this dedicated space will be where patients and their families can spend special times together when facing the challenge of a life limiting diagnosis and end of life care."

Any funds exceeding the target will go to patient care

GROW OUR GARDENS

Our artistic vision!

GARDEN PLAN



A GIFT IN YOUR WILL

Did you know the hospice redevelopment was approx. 50% funded by gifts left in wills?

A Gift in your Will is one of the biggest differences you can make to help people with incurable diseases live as fully as they can. It could help the hospice pay for our amazing nursing staff who are on hand 24/7, it could help pay for counselling to relatives feeling overwhelmed by their grief, or for specialist nursing care for a patient at the end of their life. It could even help us plan for the future needs of our community such as service developments or our new garden project.

If you are considering leaving a legacy to the St Kentigern, thank you. **Any gift, large or small, makes a real difference.**

Request our free Legacy guide to find out how to write or update your Will, get information on our free Wills service, and learn why your gift is vital in helping us provide the very best care and support to those with incurable diseases.

Contact **m.brannan@stkentigernhospice.org.uk** or phone **01745 775423**

HOSPICE CHAMPIONS

The Welsh HealthBoard & Welsh Government's 24% contribution pays for just over 85 days of the hospice per year.

The rest comes from our Preloved Shops, Caffi Cariad, Lottery, Fundraising, Legacies and our amazing fundraisers; here are some of their fantastic fundraising goals ...

Adrian Lewis

Our fantastic Hospice Champion Adrian Lewis has set himself the goal of completing the Ironman Copenhagen on 18th August 2024 in memory of his Naini, Jenifer, who received care at St Kentigern Hospice.

On 18th August 2024 Adrian will take on an **ultra-endurance triathlon event** consisting of a 2.4-mile swim, a 112-mile bike ride, and a full marathon 26.2-mile run, all to be completed in a single day, making it one of the most challenging endurance disciplines in the world.

Read more about why Adrian is fundraising or donate to his JustGiving page here:

David Owen

In December, David achieved his goal of **hiking the three highest peaks in the Clwydian Range** as a tribute to his late mother. Covering a distance of over 15 miles and ascending a total of 2,250 feet.

On Sunday 4th August, David will be exploring the Vale of Clwyd's rolling terrain in memory of his late mother, supported by friends and family joining in the many Inns along the way!

> *My mum recently passed away and I want to raise money for St Kentigern Hospice who looked after her and us family members so beautifully during such a heart-breaking time.*

Read more about why David is fundraising or donate to his JustGiving page here:

Marie Watson

Marie Watson has set herself the goal of **running the Manchester Marathon** on 14th April 2024, in memory of her beautiful Mum, Iris Birchall who passed away in 2023.

"I'm running this marathon for Mum who has left behind a true legacy. She was the best Mother, the best Nana and my Dad's partner in crime. The money raised in Mum's memory will go to St Kentigern's Hospice, in St Asaph."

"They looked after my Mum impeccably towards the end of her life and were a great support to her and us as a family when we were losing the most special person in our lives."

Read more or donate to Marie's JustGiving page here:

October 2 - October 6

stkentigernhospice.org.uk

£199 registration fee

Camino de Santiago, Spain

Camino De Santiago Trek 2024

Meet the trekkers walking the Camino De Santiago in aid of St Kentigern Hospice – starting in Palas de Rei, the three-day 60km trekking adventure runs along the popular pilgrimage route.

The Camino is a remarkable journey and a unique experience. Walking through rolling green landscapes, traditional villages and picturesque woodlands on the way to Santiago, discovering local traditions. The final destination is the magical Santiago Old Town, a wonderful UNESCO World Heritage site, home to the stunning Cathedral of Santiago de Compostela.

We will always try to support you with your fundraising and will offer opportunities to raise funds to meet your fundraising goals.

Join our group of trekkers and contact our Community Fundraiser Will Holliday on **01745 536021** or email **w.holliday@stkentigernhospice.org.uk**

HOW YOUR SUPPORT HELPS

The money raised through our Preloved Shops, Caffi Cariad, Lottery, Fundraising and Legacies, ensures the services at St Kentigern Hospice can continue and makes a real difference to the lives of people in the community in the future.

£16 helps a patient express their feelings and relax by covering the cost of Art Therapy Session.

£30 pays for 1 hour of vital nursing care.

£50 provides a complimentary therapy session for a patient or carer.

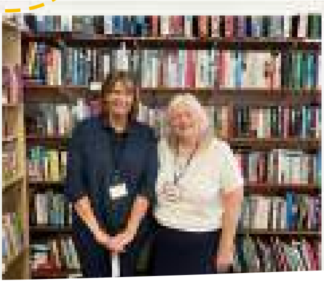
£70 offers bereaved families help and support when they need it the most.

£350 pays for 12hrs of vital nursing care.

£750 pays for a bed in our inpatient unit for the night.

We are truly grateful for the amazing support we receive from our community. It is always heartening to witness the incredible acts of kindness and generosity from local businesses, individuals, and supporters of the hospice. These acts no matter how small often make a huge difference, allowing us to provide high-quality specialist palliative and end of life care to patients and their families completely free of charge.

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

Victoria

WARD SISTER

Vicky made a decision following her grandfather's death and the excellent care he received at Queenscourt Hospice in Southport in 2009 that she would train as a nurse and be in a position to duplicate that care in a hospice.

Vicky qualified as a nurse and was the first newly qualified Staff Nurse to join the clinical team in Nightingale House Hospice Wrexham in 2017. In 2020 she was appointed as Staff Nurse on the Inpatient Unit at St Kentigern Hospice. In 2022, she was promoted as the Deputy Ward Sister and in October 2023 appointed as Ward Sister.

Vicky is passionate about delivering excellent patient care and support for families to support staff development within this specialist care, she has implemented an education programme within the hospice.

"I love working at St Kentigern Hospice. I find it really positive the way the board of trustees engage with us. We're really fortunate that from top to bottom we work together. I am particularly proud of the Inpatient Team, our Nurses and Health Care Support Workers who are always committed to delivering exceptional care."

FUN-DRAISING GOAL: THE BIG DIP 2024

"We work and support each other as a whole team, which includes our Nurses, Healthcare Support Workers, Wellbeing Hwb team, Family Support team, Catering, Housekeeping, and Volunteering teams. Crucial to this are the team who generate income. By working together as "one team" we achieve the high standards of care delivered at the hospice."

"Our guiding principle is always the well-being of the patient and "What matters" to them. We are committed to doing whatever it takes to help patients "meet their" goals. As a team we go above and beyond, and this is such a privilege for us and hugely important."

OUR CARE IN NUMBERS

St Kentigern Hospice is privileged to look after our patients, and provide them and their loved ones with the utmost care and respect. It is hard to quantify the impact we have on our patient's lives, so here is a snapshot of just some of the ways we have made a difference – between January and December 2023.

508 Referrals made to outpatient services through the Wellbeing Hwb for the Family Support Team, Wellbeing programme, physiotherapy, occupational, complementary, art and music therapy and the Admiral Nurse Service.

138 Patients were admitted to the Inpatient Ward

Almost 50% of patients admitted to the IPU are discharged home following admission.

286 Calls to our out of hours Professionals Advice line

BECOME A CORPORATE PARTNER

CHARITY OF CHOICE

Nominating us as your Charity of Choice is a unique opportunity to unite staff behind an established local charity. It demonstrates your commitment to making a difference.

WHAT WE CAN DO FOR YOU

Dependent upon the nature of our partnership we can offer:

- A dedicated fundraiser to support you through your fundraising journey
- Promotion to our 10,000+ supporters that you are supporting the hospice
- Provide resources for promoting your event

The cost of running the hospice for 24hrs is £7,977.60 and only 24% of our funding comes from the Betsi Cadwaladr University Health Board, so your support is vital to ensure we can continue to support people from North Wales who are living with serious of life-limiting illnesses and their families and carers.

SPONSOR AN EVENT

We host a variety of events throughout the year, from gala dinners & concerts to golf days and sponsored walks. Sponsoring one of these events is a great opportunity to get your brand out in front of local people and show your commitment to the community, with sponsorship options ranging from a couple of hundred pounds to exclusive offers.

TAKE PART

Encourage your friends and colleagues to participate in a hospice event or challenge. There are many benefits in taking part such as team building, staff morale, and CSR objectives. Whether it's a leisurely walk, a delightful dinner, local challenges, or even exciting overseas adventures from their 'bucket list,' there's something for everyone!

To explore other ways you can benefit from supporting St Kentigern Hospice, or to register interest in our corporate events please contact our Corporate Fundraiser **a.mason@stkentigernhospice.org.uk** or phone Alwyn Mason on **01745 775422**

ST. KENTIGERN LOTTERY

You can make 2024 a year to remember for you and the patients and families we care for!

Weekly Prizes

First Prize: £1,000

Second Prize: £200

Third Prize: £100

Additional Prizes: 20 x £10

Rollover: **Up to** £6,000

It costs only £1 to play and every single week, you will have a chance of winning a number of cash prizes, including the £1,000 jackpot! Your support of St Kentigern Hospice through our lottery is invaluable as it provides a regular source of income, allowing us to plan for the future. After accounting for prizes and all running costs, 59p from each £1 entry goes to the Hospice.

You can sign up online by following our three step process and a member of our Lottery Team will be in touch with your unique number. Alternatively, download a membership form from our website **stkentigernhospice.org.uk/lottery** or give us a call on **01745 585221.**

"Over the moon. I can't believe it." "HAVE I?"

"AMAZING!" "You've made my weekend!"

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

GRADUATION OUTFITS

from our Preloved Shops

stkentigernhospice.org.uk/shops

Join Leon and put the brakes on fast fashion with graduation outfits that don't cost the earth. By shopping PreLoved, you'll be supporting the incredible work of St Kentigern hospice.

" I always check in charity shops before buying anything new and have found some great things at St. Kentigern's. I found my full graduation outfit over a few shopping sessions and the shirt and tie have become part of my work wardrobe! They're both great quality and almost brand new. It's a great way to shop in an environmentally friendly way!'

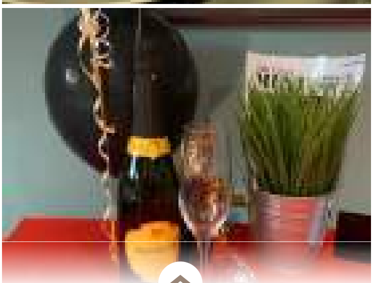
CALL TO BOOK 07887477116

OPENING HOURS

MONDAY- SUNDAY 10AM-4PM

UPPER DENBIGH RD, SAINT ASAPH LL17 0RS

Caffi Cariad



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

Gwanwyn/Haf **2024**

DIGWYDDIADAU I DDOD

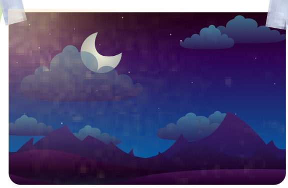
A DYDDIADAU AR GYFER EICH DYDDIADUR

FFAIR WANWYN

27AIN MAI 2024

Ymunwch â ni am ddiwrnod llawn gweithgareddau hwyliog yn Hosbis Sant Cyndeyrn, gan gynnwys paentio wynebau, castell bownsio, a siopa! Mae mynediad yn rhad ac am ddim.

Ffoniwch 01745 585221



TWILIGHT TREK

29AIN MEHEFIN 2024

Cofleidiwch Hud Canol Haf gyda Hosbis Sant Cyndeyrn wrth i ni ddathlu dychweliad yr haul gyda thaith gerdded gylchol 10km o amgylch Rhuddlan a'r ardaloedd cyfagos. Daw'r noson yn fyw gyda chymeriadau hudolus a gweithgareddau cyfriniol wrth i ni groesawu ddechrau'r haf.

CANLYNIADAU LOTERI

BOB DYDD GWENER!

CINIO DYDD SUL

BOB DYDD SUL

Beth am Ginio Sul blasus yng Nghaffi Cariad?
Archebwch nawr ar 07887477116

BAND TOGETHER

GORFFENNAF 2024

Mwynhewch ddiwrnod o gerddoriaeth fyw a bwyd haf sy'n addas i'r teulu wrth i gerddorion a grwpiau lleol ddod at ei gilydd ar gyfer Hosbis Sant Cyndeyrn.

Ydych chi neu ydych chi'n gwybod am gerddor neu fand lleol a hoffai gymryd rhan yn y digwyddiad codi arian cyffrous hwn?

Cysylltwch â'n tîm codi arian ar 01745 536020

DIWRNOD GOLFF DINBYCH

17EG MAI 2024

DIWRNOD GOLFF RHUDDLAN

5ED GORFFENNAF 2024

DIWRNOD GOLFF ABERGELE

13EG MEDI 2024

Ymunwch â ni am Ddiwrnod Golff Amatur 4-pêl i godi arian ar gyfer Hosbis Sant Cyndeyrn.

CERDDED DRWY DÂN

25AIN HYDREF 2024

Yn dilyn llwyddiant ysgubol digwyddiad 2023, bydd y digwyddiad noddedig hwn yn dychwelyd am yr eildro! **Ydych chi'n barod am yr her?**

GEMAU'R HAF

AWST 2024

Nodwch ddiwedd Gemau Olympaidd Paris 2024 wrth i dimau o gydweithwyr, teuluoedd a ffrindiau gystadlu i sicrhau coron enillydd **Gemau Haf St Kentigern**

HELO

Ers i’n Cylchlythyr Gaeaf/Gwanwyn 23/24 ddod atoch chi, rydw i’n falch eithriadol i fod wedi fy apwyntio yn Brif Swyddog Gweithredol yn Hosbis Sant Cyndeyrn. Ar ôl bod yn Fetron yn Hosbis Sant Cyndeyrn am 4 mlynedd, braint fawr i mi oedd cael fy mhenodi’n Brif Swyddog Gweithredol gyda’r nôd i fod yn “Un Tîm” sy’n anelu i roi cleifion a’u teuluoedd wrth galon popeth a wnawn.

Mae nifer o Uwch Reolwyr newydd gennym, gan gynnwys Mandy O'Hara fel Pennaeth Cynhyrchu Incwm, Marchnata a Chyfathrebu, Vicky Grimster fel Prif Weinyddes Nyrsio Ward, a Becky McNay fel Metron Dros Dro. Mae'r newidiadau clinigol wedi bod yn swyddi datblygiadol, sy'n dangos ein hymrwymiad i fod yn gyflogwr dewis cyntaf. Mae ein prosesau recriwtio ar gyfer swyddi staff a gwirfoddoli wedi golygu ein bod wedi datblygu ein gweithlu hosbis ar draws pob adran, gan roi cleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr wrth wraidd popeth a wnawn.

Bob blwyddyn rydym yn wynebu heriau ariannol sylweddol, felly p'un a ydych wedi bod yn rhan o ddigwyddiadau codi arian, yn rhoddi arian, gadael etifeddiaeth yn eich ewyllys neu'n rhoi eich amser, rydych wedi ac rydych yn dal i wneud cyfraniad gwerthfawr sy'n ein galluogi i ddarparu gofal cleifion a chefnogi'r rhai sy'n agos atynt.

Fel Hosbis Elusennol, mae eich cefnogaeth barhaus yn hanfodol i gynnal a datblygu gofal gwasanaethau lliniarol i gleifion a'u teuluoedd, felly diolch i bob un ohonoch.

Mae'r Cylchlythyr hwn yn amlinellu rhai o'r digwyddiadau sydd ar ddod a gynlluniwyd gan yr hosbis, gan gynnwys enghreifftiau o rai o'r heriau anhygoel mae unigolion a grwpiau wedi ymrwymo i'w cyflawni i gefnogi a chodi'r arian y mae mawr ei angen ar gyfer yr hosbis. Roedd y digwyddiad diweddar "The Big Dip" ar 23 Chwefror yn enghraifft o gefnogaeth gymunedol gryf ynghŷd â haelioni a dewrder y 131 o gyfranogwyr.

Diolch unwaith eto am y rhan sylweddol rydych chi'n ei chwarae wrth sicrhau bod Hosbis Sant Cyndeyrn yn gallu gofalu am y rhai yn ein cymuned sydd ein hangen fwyaf. Heboch chi, ni allwn ni gyflawni ein nodau na nodau ein cleifion a'u teuluoedd.

Yn gywir,

Jane McGrath
Prif Swyddog Gweithredol

Jane

YN Y RHIFYN HWN

Tudalen 1 ...... Digwyddiadau i ddod
Tudalen 2 ...... Croeso
Tudalen 3 ...... Gardd yr Hosbis
Tudalen 4 ...... Rhodd yn eich ewyllys
Tudalen 5 ...... Hyrwyddwyr Hosbis
Page 6 ...... Taith Gerdded Camino De Santiago
Page 7 ...... Sut mae eich cefnogaeth yn helpu
Page 8 ...... Ein Gofal mewn Rhifau
Page 9 ...... Ein Partneriaid Corfforaethol
Page 10 ...... Loteri'r Hosbis
Page 11 ...... Ein Caffi Cariad

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

GARDD YR HOSBIS

Mae Hosbis Sant Cyndeyrn yn falch iawn o gyhoeddi datblygiad prosiect trawsnewidiol - creu Gardd Hosbis dawel a phwrpasol. Mae'r fenter hon yn adlewyrchu ein hymrwymiad diwyro i wella ansawdd bywyd unigolion a'u teuluoedd sy'n wynebu salwch sy'n cyfyngu ar fywyd.

Mae Gardd yr Hosbis wedi'i chynlluno i ddaparu amgylchedd heddychlon a chysurus i'r cleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr ac mae mynediad iddi o'r ward. Nod y prosiect arloesol hwn yw creu gofod sy'n meithrin llonyddwch, cysylltiad â natur, a chyfleoedd i fyfyrio a chael cysur.

Mae Hosbis Sant Cyndeyrn yn rhagweld y bydd Gardd yr Hosbis yn dod yn adnodd hanfodol i'r gymuned, gan feithrin ymdeimlad o gysylltiad a chefnogaeth yn ystod cyfnodau anodd. Amcangyfrifwyd y bydd angen £30,000 arall arnom i wneud y weledigaeth hon yn bosibl. Os hoffech chi gefnogi datblygiad y prosiect hwn, cyfrannwch drwy'r dudalen **https://stkentigernhospice.org.uk/grow-our-gardens/ neu ffoniwch 01745 775415**

Bydd Hosbis Sant Cyndeyrn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i'r gymuned am gynnydd y prosiect drwy ddiweddariadau rheolaidd ar ei gwefan a'i sianeli i'r cyfryngau cymdeithasol.

Mae nodweddion allweddol Gardd yr Hosbis yn cynnwys:

- Gerddi Synhwyraidd: Ardaloedd sydd wedi'u curadu'n arbennig sy'n ennyn diddordeb y synhwyrau, sy'n cynnwys blodau persawrus, planhigion gweadog, a synau lleddfol i ddarparu profiad amlsynhwyraidd.
- Mannau Eistedd Cyfforddus: Bydd meinciau ac ardaloedd eistedd wedi eu gosod yn ofalus yn cynnig lle i unigolion ymlacio, myfyrio a threulio amser gwerthfawr gyda'u hanwyliaid.
- Tirlunio Therapiwtig: Bydd yr ardd yn cael ei dylunio gydag egwyddorion therapiwtig mewn golwg, gan ymgorffori elfennau sy'n hyrwyddo iachâd a lles i gleifion a'u teuluoedd.
- Llwybrau Hygyrch: Bydd yr ardd yn cynnwys llwybrau hawdd eu defnyddio ar gyfer unigolion â heriau symudedd, gan sicrhau y gall pawb fwynhau manteision y man iachusol hwn.
- Ymglymiad Cymuned: Rydym yn gwahodd aelodau'r gymuned, busnesau a sefydliadau lleol i ymuno â ni i gefnogi'r fenter hon. Croesawn unrhyw gyfraniadau a nawdd i'n helpu ni i wireddu'r adnodd gwerthfawr hon.

Bydd unhryw arian sy'n fwy na'r targed yn mynd i ofal cleifion

Jane McGrath,
Prif Swyddog Gweithredol

"Mae Gardd yr Hosbis yn cynrychioli ein hymrwymiad parhaus i ofalu a sicrhau "Beth sy'n cyfrif" i gleifion a'u teuluoedd. Credwn y bydd yr hafan neilltuol hwn yn lle y gall cleifion a'u teuluoedd dreulio amser arbennig gyda'u gilydd wrth wynebu her y diagnosis sy'n cyfyngu ar fywyd a gofal diwedd oes."

TYFWCH EIN GERDDI

Ein gweledigaeth artistig!

CYNLLUN YR ARDD

RHODD YN EICH EWYLLYS

Oeddech chi'n gwybod bod ailddatblygu'r hosbis wedi'i ariannu oddeutu 50% gan roddion a adawyd mewn ewyllysiau.

Rhodd yn eich Ewyllys yw un o'r gwahaniaethau mwyaf y gallwch ei wneud i helpu pobl â chlefydau anwelladwy i fyw bywyd mor llawn ag y gallant. Gallai helpu'r hosbis i dalu am ein staff nyrsio arbenigol sydd wrth law 24/7, gallai helpu i dalu am gwnsela i berthnasau sy'n teimlo wedi'u llethu gan eu galar, neu i glaf derbyn nyrsio arbenigol ar ddiwedd ei oes. Gallai hyd yn oed ein helpu i gynllunio ar gyfer anghenion ein cymuned yn y dyfodol megis datblygiadau gwasanaeth neu gyfleusterau newydd.

Os ydych yn ystyried gadael cymynrodd i Sant Cyndeyrn, diolch. **Mae unrhyw anrheg, boed yn fawr neu'n fach, yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol.**

Gofynnwch am ein canllaw Etifeddiaeth sy'n rhad ac am ddim i ddarganfod sut i ysgrifennu neu ddiweddaru eich Ewyllys, cael gwybodaeth am ein gwasanaeth Ewyllysiau rhad ac am ddim, a dysgu pam fod eich rhodd yn hanfodol i'n helpu i ddarparu'r gofal a'r cymorth gorau oll i'r rhai â chlefydau anwelladwy.

Cysylltwch â **m.brannan@stkentigernhospice.org.uk** neu ffoniwch **01745 775423**

HYRWYDDWYR YR HOSBIS

Mae cyfraniad y Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr o 24% yn talu am ychydig dros 85 diwrnod o gostau blynyddol yr hosbis.

Daw'r gweddill o'n Siopau Caru-Eisoes, Caffi Cariad, Y Loteri, Y Tîm Codi Arian, Ewyllysiau, a'n cefnogwyr brwd codi arian; dyma rai o'u nodau codi arian gwych ...

Adrian Lewis

Mae ein Hyrwyddwr Hosbis gwych Adrian Lewis wedi gosod y nod i'w hun o gwblhau Ironman Copenhagen ar 18 Awst 2024 er cof am ei Naini, Jenifer, a dderbyniodd ofal yn Hosbis Sant Cyndeyrn.

Ar 18 Awst 2024 bydd Adrian yn cymryd rhan mewn **triathlon uwch-ddygnwch** sy'n cynnwys nofio 2.4 milltir, beicio 112 milltir, a rhedeg marathon cyflawn 26.2 milltir, i gyd mewn un diwrnod, gan ei wneud yn un o'r disgyblaethau dygnwch mwyaf heriol yn y byd.

Darllenwch fwy am resymau Adrian dros godi arian neu cyfranwch at ei dudalen JustGiving yma:

David Owen

Ym mis Rhagfyr, cyflawnodd David ei nod o **ddringo tri chopa Bryniau Clwyd** fel teyrnged i'w ddiweddar fam. Cerddodd dros 15 milltir a dringodd gyfanswm o 2,250 troedfedd.

Ar ddydd Sul 4 Awst, bydd David yn cerdded drwy dirwedd donnog Dyffryn Clwyd er cof am ei ddiweddar fam, gyda'i ffrindiau a'i deulu yn ei gefnogi drwy ymuno ag ef yn y tafarnau niferus ar hyd y ffordd!

> *Bu farw fy mam yn ddiweddar ac rwyf am godi arian ar gyfer Hosbis Sant Cyndeyrn am y gofal arbenning ohoni hi a ninnau fel aelodau o'r teulu mor wych yn ystod cyfnod mor dorcalonnus.*

Darllenwch fwy am resymau David dros godi arian neu cyfranwch at ei dudalen JustGiving yma:

Marie Watson

Mae Marie Watson wedi gosod y nod o **redeg Marathon Manceinion** ar 14 Ebrill 2024, er cof am ei Mam annwyl, Iris Birchall, a fu farw yn 2023.

"Dwi'n rhedeg y marathon hwn i Mam, a wnaeth cymaint o wahaniaeth i'n bywydau. Hi oedd y fam orau, y nain orau a'r ffrind gorau posib i fy Nhad. Bydd yr arian sy'n cael ei godi er cof am Mam yn mynd i Hosbis Sant Cyndeyrn yn Llanelwy."

"Fe edrychason nhw ar ôl fy Mam yn wych tuag at ddiwedd ei hoes a rhoddasant gefnogaeth wych iddi hi a ninnau fel teulu wrth golli'r person mwyaf arbennig yn ein bywydau."

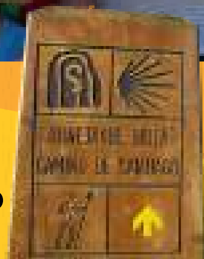
Darllenwch fwy neu cyfranwch i dudalen JustGiving Marie yma:

Hydref 2il - Hydref 6ed

stkentigernhospice.org.uk

£199 cost cofrestru

Camino de Santiago, Spain



Taith Gerdded Camino De Santiago 2024

Dewch i gwrdd â'r cerddwyr sy'n cerdded y Camino De Santiago er budd Hosbis Sant Cyndeyrn. Gan ddechrau yn Palas de Rei, mae'r daith dri-diwrnod hon ar hyd y llwybr pererindod poblogaidd yn daith ryfeddol ac yn brofiad unigryw.

Mae cerddwyr yn cerdded drwy dirweddau gwyrdd tonnog, pentrefi traddodiadol a choetiroedd hardd ar y ffordd i Santiago, gan ddarganfod traddodiadau lleol. Diwedd y daith yw canol tref hanesyddol Santiago, safle Treftadaeth Byd UNESCO gwych, sy'n gartref i eglwys gadeiriol ysblennydd Santiago de Compostela.

Byddwn bob amser yn ceisio eich cefnogi gyda chodi arian ac yn cynnig cyfleoedd i godi arian i gyflawni eich nodau codi arian.

I ymuno â'n grŵp o gerddwyr, cysylltwch â'n Codwr Arian Cymunedol Will Holliday ar **01745 536021** neu e-bostiwch **w.holliday@stkentigernhospice.org.uk**

SUT MAE EICH CEFNOGAETH YN HELPU

Mae'r arian sy'n cael ei godi drwy ein Siopau Caru-Eisoes, Caffi Cariad, Y Loteri, Y Tîm Codi Arian, Ewyllysiau, a'n codwyr arian anhygoel, yn sicrhau y gall gwasanaethau Hosbis Sant Cyndeyrn a pharhau i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl yn y gymuned.

Mae **£16** yn helpu claf i fynegi ei deimladau ac i ymlacio drwy dalu am gost Sesiwn Therapi Celf.

Mae **£30** yn talu am 1 awr o ofal nyrsio hanfodol.

Mae **£50** yn darparu sesiwn therapi am ddim i glaf neu ofalwr.

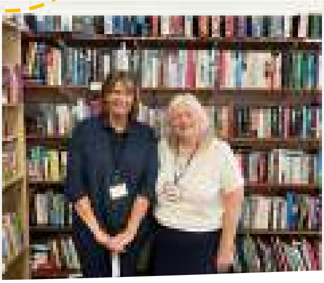
Mae **£70** yn cynnig cymorth a chefnogaeth i deuluoedd mewn profedigaeth pan fydd ei angen fwyaf arnynt.

Mae **£350** yn talu am 12 awr o ofal nyrsio hanfodol.

Mae **£750** yn talu am wely yn ein huned gleifion mewnol am y noson.

Rydym yn wirioneddol ddiolchgar am y gefnogaeath anhygol a gawn gan ein cymuned. Mae bob amser yn galonogol i weld y gweithredoedd anhygoel a wneir, y caredigrwydd a ddangosir heb anghofio haelioni'r busnesau lleol, unigolion a chefnogwyr yr hosbis. Mae'r gweithredoedd hyn boed yn fach neu'n fawr yn gwneud y gwahaniaeth enfawr sy'n caniatáu i ni ddarparu gofal lliniaro a diwedd oes arbennigol sydd o ansawdd uchel i gleifion a'u teuluoedd yn rhad ac am ddim.

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 i chi gymryd rhan. 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

Victoria
PRIF NYRS WARD

Yn dilyn marwolaeth ei thad-cu a'r gofal rhagorol a gafodd yn Hosbis Queenscourt yn Southport yn 2009, penderfynodd Vicky hyfforddi fel nyrs er mwyn gallu darparu'r un math o ofal mewn hosbis.

Cymhwysodd Vicky fel nyrs a hi oedd y Nyrs Staff newydd gymhwyso gyntaf i ymuno â'r tîm clinigol yn Hosbis Tŷ'r Eos Wrecsam yn 2017. Yn 2020 fe'i penodwyd yn Nyrs Staff ar yr Uned Gleifion Mewnol yn Hosbis Sant Cyndeynrn. Yn 2022, cafodd ei dyrchafu'n Ddirprwy Brif Nyrs Ward ac ym mis Hydref 2023 fe'i penodwyd yn Brif Nyrs Ward.

Mae Vicky yn angerddol am ddarparu gofal a chymorth ardderchog i gleifion. Yn ogystal â hyn ar gyfer datblygu'r staff i ddarparu gofal lliniarol arbenigol rhagorol mae hi wedi gweithredu rhaglen addysg yn yr hosbis i gefnogi hyn.

"Rwyf wrth fy modd yn gweithio yn Hosbis Sant Cyndeyrn. Rwy'n hoff iawn o'r ffordd y mae'r bwrdd ymddiriedolwyr yn ymgysylltu â ni. Rydyn ni'n ffodus iawn ein bod ni gyd yn gweithio gyda'n gilydd o'r top i'r gwaelod. Rwy'n ymfalchio yn ein Tîm Cleifion Mewnol, ein Nyrsys a'n Gweithwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol sydd bob amser wedi ymrwymo i ddarparu gofal eithriadol."

NOD CODI ARIAN: THE BIG DIP 2024

"Rydyn ni'n gweithio ac yn cefnogi ein gilydd fel tîm cyfan sy'n cynnwys ein Nyrsys, Cynorthwywyr Gofal Iechyd, Tîm Hwb Lles, Tîm Cymorth i Deuluoedd, Tîm arlwyo, Tîm cadw tŷ a gwirfoddolwyr. Yn ogystal â hyn mae'r tîm sy'n cynhyrchu incwm. Trwy weithio fel "un tîm" rydym yn cyflawni safonau uchel yr hosbis"

"Yr hyn sy'n ein harwain bob amser yw lles y claf a "Beth sy'n bwysig" iddo. Rydym wedi ymrwymo i wneud beth bynnag sydd ei angen i helpu cleifion i gyflawni eu nodau. Fel tîm rydyn ni'n mynd y tu hwnt i ddisgwyliadau, gan gyfri hyn yn fraint sy'n hynod bwysig."

EIN GOFAL MEWN RHIFAU

Ein braint ni yn Hosbis Sant Cyndeyrn yw gofalu am ein cleifion a darparu'r parch mwyaf iddynt hwy a'u hanwyliaid. Mae'n anodd mesur yr effaith rydyn ni'n ei chael ar fywydau ein claf, felly dyma gipolwg ar rai o'r ffyrdd rydyn ni wedi gwneud gwahaniaeth rhwng Ionawr a Rhagfyr 2023.

508 **o atgyfeiriadau wedi'u gwneud i wasanaethau cleifion allanol**

drwy'r Hwb Lles ar gyfer y Tîm Cymorth i Deuluoedd, y rhaglen Lles, ffisiotherapi, therapi galwedigaethol, cyflenwol, celf a cherddoriaeth a'r Gwasanaeth Nyrs Admiral.

Derbyniwyd 138 o Gleifion i'r Ward Cleifion Mewnol

286 O alwadau oddi allan i oriau gwaith am gyngor gan Weithwyr Proffesiynol ar y Linell Gymorth

Mae bron i 50% o gleifion a dderbynnir i'm UGM yn cael eu rhyddhau yn ôl adref yn fuan.

DOD YN BARTNER CORFFORAETHOL

ELUSEN O DDEWIS

Mae ein henwebu fel eich Elusen o Ddewis yn gyfle unigryw i uno staff y tu ôl i elusen leol sefydledig. Mae'n dangos eich ymrwymiad i wneud gwahaniaeth.

YR HYN Y GALLWN EI WNEUD I CHI

Yn dibynnu ar natur ein partneriaeth, gallwn gynnig:

- Codwr arian pwrpasol i'ch helpu i godi arian
- Dyrchafiad i'n 10,000+ o gefnogwyr sy'n cefnogi'r hosbis
- Adnoddau ar gyfer hyrwyddo eich digwyddiad

Cost rhedeg yr hosbis am 24 awr yw £7,977.60 a dim ond 24% o'n cyllid sy'n dod o y Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, felly mae eich cefnogaeth yn hanfodol i sicrhau y gallwn barhau i gefnogi pobl o Ogledd Cymru sy'n byw gyda salwch difrifol sy'n cyfyngu ar fywyd a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

NODDI DIGWYDDIAD

Rydym yn cynnal amrywiaeth o ddigwyddiadau drwy gydol y flwyddyn, o giniawau a chyngherddau gala i ddiwrnod golff a theithiau cerdded noddedig. Mae noddi un o'r digwyddiadau hyn yn gyfle gwych i arddangos eich brand i bobl leol ynghŷd â'ch ymrwymiad i'r gymuned, gydag opsiynau nawdd yn amrywio o ychydig gannoedd o bunnoedd i gynigion unigryw.

CYMERWCH RAN

Anogwch eich ffrindiau a'ch cydweithwyr i gymryd rhan mewn digwyddiad neu her hosbis. Mae llawer o fanteision o gymryd rhan - fel adeiladu tîm, morâl staff, ac amcanion cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol (CSR). P'un a yw'n daith gerdded hamddenol, cinio hyfryd, heriau lleol, neu anturiaethau tramor cyffrous o'u 'rhestr bwced', mae rhywbeth at ddant pawb!

I archwilio ffyrdd eraill y gallwch elwa o gefnogi Hosbis Sant Cyndeyrn, neu i gofrestru diddordeb yn ein digwyddiadau corfforaethol, cysylltwch â Partneriaeth Gorfforaethol, **a.mason@stkentigernhospice.org.uk** neu ffoniwch Alwyn Mason ar **01745 775422**

LOTERI ST. KENTIGERN

Gwobrau wythnosol

Y wobr gyntaf: £1,000
Yr Ail wobr: £200
Y Drydedd wobr: £100

Gwobrau ychwanegol: 20 x £10
Jacpot hyd at: £6,000

Gallwch wneud 2024 yn flwyddyn i'w chofio i chi ac i'r cleifion a'r teuluoedd rydym yn gofalu amdanynt!

Punt yn unig mae'n ei gostio i chwarae ein loteri ni bob wythnos, a bydd cyfle i chi ennill nifer o wobrau ariannol, gan gynnwys y wobr gyntaf o £1,000! Mae eich cefnogaeth i Hosbis Sant Cyndeyrn drwy ein loteri yn amhrisiadwy gan ei fod yn darparu ffynhonnell incwm reolaidd, gan ein galluogi i gynllunio ar gyfer y dyfodol. Ar ôl diddymu'r gwobrau a'r holl gostau rhedeg, mae 59c o bob £1 yn mynd i'r Hosbis.

Gallwch gofrestru i gymryd rhan yn y loteri ar-lein trwy ddilyn ein proses tri cham a bydd aelod o Dîm y Loteri mewn cysylltiad gyda'ch rhif unigryw. Fel arall, lawrlwythwch ffurflen aelodaeth o'n gwefan **stkentigernhospice.org.uk/lottery** neu ffoniwch ni ar **01745 585221**.

"Wrth fy modd. Fedra i ddim credu'r peth." "OS BOSIB?"
"ARDDECHOG!" "Rydych chi wedi gwneud fy mhenwythnos"

FFÔN: **01745 775415** DYDDIAD TYNNU'R RAFFL: **31AIN MAI**

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

GWISGOEDD GRADDIO

o'n Siopau Caru-Eisoes

stkentigernhospice.org.uk/shops

Ymunwch â Leon a helpwch i ddod a ffasiwn gyflym i ben gyda gwisgoedd graddio sydd ddim yn echrydus o ddrud. Trwy brynu nwyddau yn ein siopau caru-eisoes, byddwch yn cefnogi gwaith anhygoel Hosbis Sant Cyndeyrn.

"Rwyf bob amser yn ymweld â siopau elusen cyn prynu unrhyw beth newydd a dwi wedi dod o hyd i bethau gwych yn siopau Sant Cyndeyrn. Llwyddais i brynu fy ngwisg graddio lawn yno a dwi'n gwisgo'r crys a'r tei i fy ngwaith bob dydd! Mae'r ddau o ansawdd gwych ac yn newydd sbon bron. Mae'n ffordd wych o siopa mewn ffordd sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd!'

FFONIWCH I'W ARCHEBU 07887477116

ORIAU AGOR

DYDD LLUN - DYDD SUL 10YB-4YP

FFORDD DINBYCH UCHAF, LLANELWY, LL17 0RS

Caffi Cariad