



Ar ddydd Llun 2 Gorffennaf, cafodd Cymoedd i'r Arfordir gyfle anhygoel i ymweld â Hosbis Tŷ Hafan a gweld y ffyrdd di-rif y mae'r tîm yn trawsnewid bywydau.



Wrth adael y ffordd fawr, dilynom ddreif goediog gysgodol gyda llu o arwyddion yn rhybuddio y gallai plant fod yn chwarae yno. Daeth atgofion o gemau plentyndod fel chwarae cuddio i'r meddwl, ynghyd â'r awydd i fod yn anturiwr a fforio drwy'r "jyngl"! Er bod y ganolfan mor agos at ardaloedd trefol a diwydiannol, mae yma wir ymdeimlad o fod ynghudd oddi wrth y byd, yn glyd yng nghanol diogelwch a gofal tyner y lle hudolus hwn.

Arweiniodd ein tywysydd, Laura, ni o'r adeilad gweinyddu i'r brif ganolfan ac ar y ffordd cawsom gipolwg ar y môr yn ymestyn y tu hwnt i'r coed y tu ôl i'r adeilad ble gellir mwynhau mwy o lonyddwch a golygfeydd syfrdanol. Roedd Suzanne Goodall wedi rhoi'r pwyslais mwyaf ar leoliad y ganolfan am ei bod yn credu mewn rhoi'r gofal

cynhwysol gorau i blant ac i deuluoedd plant â chyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd.

Er mai un prif bwrpas oedd i'r cyfleuster, sef darparu gofal arbenigol pan gyrhaeddodd y brif ganolfan nid oedd ymdeimlad clinigol i'r lle (er bod popeth yn gwbl lân wrth gwrs!) ac nid oedd arwyddion amlwg o werth anferth y gofal a roddir.

Aethon ni ddim i mewn i ystafelloedd y cleifion (er preifatrwydd a pharch) ond roedd disgrifiad y tîm o'u hymdrechion i wneud pob ystafell yn bersonol i'r claf, eu chwaethau a'u hoff deganau yn codi ias arna i. Mae'r llyfrgell deganau yn rhoi cyfle i bob ymwelydd 'gael benthg' eu hoff degan neu'r un mwyaf deniadol trwy gydol eu hamser yn y ganolfan, fel y gallant gael cysur pan fo angen.

Mae'r ystafelloedd i deuluoedd ar gyfer y rhai sydd eisiau aros yn agos at eu plentyn, neu i'r rhai sy'n dod am seibiant, wedi eu cynllunio a'u trefnu fel ystafelloedd gwesty fel y bydd pobl yn teimlo eu bod ar wyliau. Mae pob un yn rhan gefn yr eiddo, gyda'r olygfa arfordirol hyfryd a'r maes chwarae wedi'i addasu islaw. Nod pob cam a gweithred gan y nyrsys a'r staff yn Nhŷ Hafan yw gweithio er lles defnyddwyr eu gwasanaethau. Ni waeth beth yw'r cais neu'r dasg, nid yw fyth yn ormod iddyn nhw!

Yn yr ardal a neilltuir yn benodol ar gyfer teuluoedd mae ystafell gyffredin gyda chegin fach ble gellir paratoi prydau a gwyllo ffilm i ymlacio, neu mae croeso iddynt ddefnyddio'r ystafell fwyta fawr ble gweinig 3 phryd y dydd. Unwaith, trefnodd y staff a'r gwirfoddolwyr anhygoel bryd pen-blwydd priodas yn yr ystafell gyffredin pan aeth un o'r plant yn sâl a bu'n rhaid i'r rhieni ganslo'r bwrdd roedden nhw wedi ei fwcio. Enghraifft arall eto i ddangos sut maen nhw'n mynd y tu hwnt i bob disgwy!

Wrth alw heibio i'r pwll hydrotherapi, gwelsom pa mor bwysig mae ffisiotherapi a hefyd daeth i'r amlwg y gall annibyniaeth a chysur chwarae rhan anferth yng ngwellhad pobl. Mae'r man newid a'r system teclynnau codi yn rhoi ychydig o urddas sy'n rhoi cyfran fawr o hunan-barch. Roedd yr ystafell ei hun yn gynnes ac yn agored gyda drysau deublyg yn arwain i'r man gwyrdd mawr wrth ochr y maes chwarae wedi'i addasu.

Gyferbyn â'r ystafell hydrotherapi mae "The Den". Ystafell a neilltuwyd ar gyfer arddegwyr ac oedolion ifanc, a ble mae'r rhaid i blant ofyn am ganiatâd i ddod i mewn. Er bod hwn yn cynnwys gorsafodd hapchwarae niferus yn bennaf ar hyn o bryd a phrint graffiti ar un ochr o'r ystafell, mae'r ochr arall wedi cael ei meddiannu gan *la femme*



*fatale* gyda man coluro a digon o frwshys, clipiau ac ategolion i roi pum munud (neu awr neu ddwy..) o ymbincio i unrhyw ferch ifanc hardd.

Er y gallwn barhau i ddisgrifio'r amgylchoedd gogoneddus a'r cyfleusterau gwych yn Nhŷ Hafan, dwi eisiau i bob person gael y cyfle i ymweld â'r ganolfan dros eu hunain! Ac ni all y disgrifiad bwysleisio ychwaith gymaint o lafur cariad a thosturi a ddangosir gan bob person sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli. Mae ond yn tanlinellu ymhellach pa mor bwysig yw'r ganolfan a'r codi arian sy'n digwydd bob blwyddyn yn ddi-baid. Cynhelir llawer o ddigwyddiadau drwy gydol y flwyddyn, a'r un mwyaf nodedig yw'r Diwrnod Agored ar 4 Awst 2018 pan gaiff aelodau o'r cyhoedd gyfle i ryngweithio gyda theuluoedd, gweithwyr a gwirfoddolwyr, a hefyd i weld yr holl waith sy'n cael ei gyflawni'n effeithlon ac yn ddiffwdan.

Ein nod nawr yw dod yn rhan o *The Giving Tree* trwy godi arian yn barhaus yng Nghymoedd i'r Arfordir a helpu Tŷ Hafan a Suzanne Goodall i lwyddo yn eu cenhadaeth i ddarparu'r gofal hwn i blant drwy Gymru gyfan! I wneud hyn rydym wedi cynnal amrywiaeth o ddigwyddiadau eleni ac rydym wedi codi dros £500 yn barod drwy ein staff.

Ar 3 Awst, yn Tremains, byddwn yn trawsnewid y swyddfeydd yn set y Gorllewin Gwylt, gan ddilyn thema diwrnod agored Tŷ Hafan ar y 4<sup>ydd</sup>. Bydd yn ddiwrnod o weithgareddau hwyliog ac ar yr un pryd byddwn yn parhau i ddarparu'r gwasanaeth gorau y gallwn i'n cwsmeriaid. Os oes awydd mentro'ch lwc arnoch yn ein salŵn, ymunwch â ni i ddathlu Arwyr Tŷ Hafan!

<https://www.tyhafan.org/family-fun-day/>

Dilynwch y ddolen am ragor o wybodaeth!

