

oddi wrth amrywiaeth y profiad dynol,
o fewnwelediad ein hymwneud â thi,
o'r modd rwy't ti yn ein galw ymlaen,
ac o lonyddwch dy gariad, sy'n creu cydbwysedd.

Gofynnwn hyn yn enw'r un sy'n dangos i ni'r cariad y mae angen i ni ei ddysgu, sef Iesu Grist ein Harglwydd. **Amen.**

Gweddïau o gyffes

O Dduw, pan anghofiwn fod bywyd yn golygu newid, neu pan geisiwn ddal gafael ar gyfnodau sydd wedi mynd heibio. Maddau i ni.

Pan fyddwn ni'n anghofio gollwng gafael ar rywbeth sydd wedi'n brifo neu ddrwgdeimlad sy'n datblygu'n faen tramgwydd i ni ein hunain neu eraill. Maddau i ni.

Pan fyddwn ni'n anghofio caru ein gilydd oherwydd ein bod ni'n bobl a luniwyd ar dy ddelw ac yn gwneud esgusodion i gyfiawnhau ein hymddygiad. Maddau i ni.

Pan fyddwn ni'n anghofio defnyddio'r doniau a roddaist i ni ynghyd â chyffro ieuenctid, profiad canol oed a chamau arafach henaint. Maddau i ni.

Dduw, maddau i ni a rho i ni ras i ymddiried ynot ti a dysgu o'n camgymeriadau yn y gorffennol. Calonoga ni a'n tywys ymlaen wrth i ni gynnig ein hunain i ti ac i'n gilydd, yn enw Iesu. **Amen.**

Gweddi'r Arglwydd

Cyflwyniad i'r Thema – *Oedran Teg*

- Oed – mae'n fwy na rhif, yn gyflwr meddyliol? Ydy, ond...
- Yn ddiweddar fe fues i ar ymweliad â dau o gartrefi gofal yr MHA ar arfordir dwyrain Lloegr. Yn un, roedd ymdeimlad o dristwch bod y preswlydd hynaf wedi marw – yn 108 oed! Yn y llall roedd sgwrs hyfryd o ddoniol yn digwydd rhwng tri o'r preswylwyr ar ôl gwasanaeth coffa. Roedd un fenyw fel petai'n ansicr ynghylch ei hoed, er ei bod hi'n gwybod iddi gael ei geni ym mis Ionawr 1927, roedd yr ail fenyw'n falch o'r ffaith ei bod hi'n 99, ac yna dywedodd y dyn ar y pen ei fod wedi cael ei eni yn 1919 – ac ateb y fenyw gyntaf i hynny oedd – “o ie, ar ôl i'r dynion ddod nôl o'r rhyfel!”
- Ein thema eleni yw '**oedran teg**' – a byddwn ni'n edrych nid yn unig ar waith yr MHA dros gyfnod o bron 75 mlynedd, ond hefyd ar le pobl hŷn yn y gymdeithas ac ar ein profiad ein hunain o heneiddio – mae'n digwydd i bawb ohonon ni!
- Mae ein persbectif a'n disgwyliadau'n newid – mae 'hen' yn edrych yn wahanol o wahanol fannau... Ac ar hyd yr amser, mae realiti cymdeithas sy'n heneiddio yn cyflwyno 'newyddion da' a 'newyddion drwg' i ni, er bod y cyfryngau at ei gilydd yn fwy hoff o rannu'r 'newyddion drwg'! Blocio gwelyau, argyfwng pensiynau ac argyfwng cyllid gofal cymdeithasol i enwi ambell un yn unig.

A ble mae'r eglwys yn hyn i gyd? Yn aml braidd yn ddistaw yn fy mhrofiad i...

EMYN: "Mi af ymlaen yn nerth y nef" (Caneuon Ffydd 289)

Darlleniad: Josua 14: 6-12

Anerchiad 1

- Mae gan yr MHA bron 75 mlynedd o brofiad o fod yn gydymaith i bobl a'u cefnogi wrth iddynt heneiddio, ac maen nhw'n ymroddedig i wneud popeth o fewn eu gallu i sicrhau bod blynyddoedd olaf pobl yn cynnwys cymaint o foddhad â phosibl, gan wrthweithio unigrwydd a darparu cyfleoedd i bobl greu cymunedau gofalgar, cefnogol.
- Tarddiad yr MHA – tua diwedd yr 2^{il} Ryfel Byd...
- Cartrefi Preswyl yn unig hyd at ganol y 1970au, pryd y cyflwynwyd Tai Lloches – awydd i bobl gynnal annibyniaeth – buasai'r datblygiadau cynnar yn amhosibl heb gefnogaeth yr Eglwys.
- Y 1980au – gellid dweud o hyd, "Mae'n rhaid i chi fod yn iach i fynd i gartref MHA" – mae pethau wedi newid.
- Tua 30 mlynedd yn ôl – newidiadau mewn ymateb i wahanol anghenion...
- Profiadau mwyfwy amrywiol o heneiddio... Rhai pobl yn byw i oedran mawr â lefelau rhyfeddol o annibyniaeth, ond gall fod yn gyfnod o gyfyngiadau i eraill... ymatebion yr MHA... Gofal Dementia / Gofal Nyrsio / Byw Gartref...
- Bydd y rhan fwyaf o bobl hyn yn parhau'n rhan o'u cymuned eu hunain, yn byw yn eu cartrefi eu hunain, felly mae rôl yr eglwys yn cynnig cefnogaeth yn hanfodol.
- Anawsterau cymdeithas mewn ymateb i boblogaeth sy'n heneiddio
 - Argyfwng cyllido – Cyni a phroblemau'r GIG yn ystod y gaeaf
 - Cyfreithiau elusennol – deddfwriaeth optio i mewn...
 - Ansawdd Gofal – yn aml mae'r cyfryngau'n creu'r argraff bod "Cartrefi Gofal yn newyddion drwg"... mae tua 85% o'r MHA yn Dda neu'n well na hynny – byddwn yn parhau i gyrchu at y nod o gael 100% sy'n Dda neu'n Rhagorol
- Nid sector hawdd mohono! Ond gafaelodd yr Eglwys yn y Duw oedd yng ngweledigaeth Walter Hall, ac mae hynny'n parhau. Mae'r berthynas â'r Eglwys Fethodistaidd wedi newid – ond mae'n dal yn rhan o'n DNA! Cyfiawnder Cymdeithasol...
- Yn y bôn, serch hynny, y broblem fwyaf a ddaw i'r golwg trwy'r MHA yw ein hagweddau ninnau at heneiddio...
 - Pwy sydd ag uchelgais o fod yn hen??
 - Pwy sydd am dreulio'u blynyddoedd olaf mewn Cartref Gofal??
 - Beth yw'r ddiwinyddiaeth tu cefn i hynny?! A beth am y seicoleg!

- Mae bodau dynol bob amser wedi adrodd hanesion am gewri a bwganod er mwyn rhybuddio pobl a'u cadw draw. Dyna sut mae stori Caleb yn cychwyn... Yn Numeri 13, mae mwyafrif yr ysbïwyr a anfonwyd ymlaen i edrych ar wlad Canaan cyn ei meddiannu yn adrodd am gewri oedd yn gwneud iddyn nhw deimlo fel ceiliogod rhedyn.
- Ers blynyddoedd lawer, yr un hanesion sydd wedi bod yn amlwg yn ein dull o ymdrin â henaint, ac felly, â'n henaint ein hunain... Ond mae'r stori'n newid, ac er bod rhai nodweddion sy'n cyfyngu ac yn achosi anhawster i'w gweld ar dirlun heneiddio, maent ochr yn ochr â nodweddion ffyniant, darganfyddiadau ac anturiaethau.
- Canwn yr emyn nesaf yn weddi dros y rhai rydyn ni'n eu hadnabod sydd wedi wynebu heriau aruthrol wrth heneiddio, a thros bawb sy'n teithio gyda nhw.

EMYN: "Pan fwyf yn teimlo'n unig lawer awr" (Caneuon Ffydd 758)

Darlleniad: Philipiaid 3: 7-16

Anerchiad 2

- Oedran Teg – pa fath o stori heneiddio sy'n rhan o'n profiad bywyd ni? Yn llawer rhy aml bydd gêmâu cysylltu geiriau, lle gofynnir i chi orffen yr ymadrodd 'hen a ...' yn cyflwyno'r geiriau 'Ll' a 'M' yn unig – llesg a musgrell!
- Yn ein llyfr, *God, Me and Being very old*, adroddir hanes un o'n preswylwyr gynt, Winnie, a oedd wedi blino tua diwedd ei hoes, ac a fyddai'n gweddio ar Dduw i'w chymryd bob nos, fel ei bod bron yn siomedig wrth ddeffro yn y bore!
- Ond mae stori heneiddio wedi newid a bydd yn parhau i newid. Mae hynny'n rhannol oherwydd bod hyd oes cyfartalog yn estyn, ac yn rhannol oherwydd ble mae'r estyniad hwnnw'n digwydd. Nid mater yw hyn o ychwanegu blynyddoedd ar y diwedd, yn hytrach mae cyfnod bywyd cwbl newydd yn dod i'r amlwg – Oedolaeth II neu'r Drydedd Oes...
- Mae'r awdur Mary Catherine Bateson yn defnyddio cyffelybiaeth adeiladu estyniad i'ch tŷ. Nid ychwanegu mwy o le yn unig fydd yn digwydd, bydd yn effeithio ar sut mae'r manau oedd eisoes yn bodoli yn cael eu defnyddio a'u dynodi. Ac mae hynny'n wir hefyd wrth ychwanegu at hyd oes pobl.
- Un o ganlyniadau'r newid yn ein tirlun yw bod llawer ohonom sy'n cychwyn ar y 'Drydedd Oes' hon yn gwneud hynny mewn dialog â'n rhieni oedrannus ... Mae'r nofelydd o Awstria, Arno Geiger, y cyhoeddwyd ei lyfr *The Old King in his Exile* yn Saesneg yn ddiweddar, wedi ysgrifennu am y daith i ddementia yn achos ei Dad. Mae e'n sôn fel hyn, "Y peth olaf ddysgodd fy nhad i mi oedd beth mae bod yn hen ac yn sâl yn ei olygu – hanfod y berthynas rhwng rhieni a phlant yw dysgu rhywbeth."
- Oedran Teg – ystyr hynny yw derbyn yr hyn mae llawer wedi peri i ni feddwl sy'n rhodd ddigroeso. Ac mae'n golygu ymateb i her Paul yn ein darlleniad o'r epistol: **Phil 3¹⁴** "Yr wyf yn cyflymu at y nod, i ennill y wobr y mae Duw yn fy ngalw i fyny ati yng Nghrist Iesu."

- Mae Duw yn rhoi cyfle i ni lunio stori newydd wrth heneiddio – nid yn syml trwy gyfnewid hanes am lesgeidd am fam-gu sy'n gwneud naid 'bungee' – oherwydd er bod rhai nodweddion sy'n cyfyngu ac yn peri anhawster yn parhau ar dirlun henaint, mae'r rheiny i'w gweld ochr yn ochr â nodweddion megis ffyniant, darganfyddiadau ac anturiaethau.
- Dyma'r hyn mae'r awdur Marie de Hennezel yn ei ddweud: *"Mae gen i deimlad bod y dyfodol yn sicr o fod yn llai tywyll nag y tybiwn. Byddwn ni'n heneiddio am gyfnod hwy, ond mewn ffordd well."* Mae hi'n mynd ymlaen... *"Mae angen o hyd i ni lunio darlun mwy cadarnhaol o'r rhan hon o fywyd, wynebu ein hofnau er mwyn eu goresgyn, a chreu polisi gwirioneddol ar gyfer atal henaint anhapus. Yn olaf, rhaid i ni fynd ati i beidio â gwrthod derbyn henaint a marwolaeth, ond yn hytrach roi sylw i'r dasg o heneiddio."*
- Dyna rwy'n ei olygu wrth oedran teg – ei weld fel rhodd i'w chroesawu a'i chofleidio, yn hytrach na'i gwthio i ffwrdd. Bydd yn cynnwys cydnabod a byw gyda therfynau bod yn ddynol – Terfynoldeb, Meidroldeb, Llesgeidd a Marwolaeth, ond drwy eu derbyn yn hytrach na'u goddef. Os gwnawn ni hynny, gallwn agor posibiladau newydd a fydd yn ein helpu i weld henaint fel cyfaill...
 - **Derbyn ein rhyngddibyniaeth.** Gall hyn dynnu'n groes i'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu. Roedd un o'r preswylwyr yn eistedd yn yr ystafell haul yn ei chadair olwyn, yn hiraethu am gael mynd i'r ardd, ond roedd angen help arni i wneud hynny. Cafodd yr help angenrheidiol pan gerddodd un o'r dynion oedd yn byw yno i mewn ar ei ffrâm 'zimmer', gadael y ffrâm ar ôl, a defnyddio'i chadair olwyn hithau i'w gynnal yn lle. Aethon nhw allan i'r ardd gyda'i gilydd!
 - **Teimlo'n gyfforddus ynghylch bod yn ddibynol.** Eto gall hyn ymddangos yn her i'r norm. Mae'r term "Byw'n Annibynol" wedi cael hyd i'w ffordd i mewn i iaith yr MHA a darparwyr eraill i'r henoed, fel petai annibyniaeth yn unig ffordd o fesur heneiddio'n 'llwyddiannus'! Ond mae llawer yn hiraethu am gael Byw â Chymorth, Byw â Chynhaliaeth – neu'n syml iawn BYW! Yn ein blynyddoedd hwyrach gall pob dydd ddod â ffurfiau a lefelau newydd o angen yn ei sgîl a chyfleoedd newydd i ymarfer yr hyn mae Arthur McGill yn ei alw'n 'resting-in-neediness'
 - **Cefnogi 'gwneud' yn hytrach na bodloni ar 'fod' yn unig.** Gall gymryd mwy o amser, ond dyw hynny ddim fel arfer yn broblem! Rydyn ni bellach yn gyfarwydd â'r dywediad "Use it or lose it" ac mae'n berthnasol i ddysgu heneiddio. Y demtasiwn i ofalwyr o fewn y teulu a'r rhai sydd mewn cartrefi gofal yw 'cymryd drosodd' er eu cyfleuster eu hunain. Yn un o gartrefi gofal yr MHA, byddai perthynas a fu'n Therapydd Galwedigaethol cyn ymddeol yn gweithio gyda'r gofalwyr a'r preswylwyr i'w helpu i gynnal eu gallu i ddefnyddio'r grisiau, yn hytrach na defnyddio'r lifft bob tro.
 - **Does dim rhaid rhoi'r gorau i wneud pethau newydd neu gael profiadau newydd wrth heneiddio.** Does dim rhaid i heneiddio olygu bod pethau'n cael eu tynnu i ffwrdd o hyd – mae menter 'Seize the Day' yr MHA wedi golygu bod pobl hŷn yn cael cyfle i wneud llawer o bethau am y tro cyntaf.

- **Mae bod heb orffen rhai pethau yn IAWN!** Mae'n arwydd o fod wedi cychwyn ar rywbeth newydd!
- **Rhoi'n ôl yr hyn rydyn ni wedi'i dderbyn...** Mae gan yr eglwys brofiad helaeth o waith sy'n pontio'r cenedlaethau – ac mae mor bwysig bod pobl hŷn yn rhoi yn ogystal â derbyn. Yn un o gartrefi'r MHA, mae'r berthynas â'r ysgol leol yn golygu bod y preswylwyr yn dysgu'r plant i wau, ac mae'r un plant yn dychwelyd y gymwynas trwy helpu'r preswylwyr i ddod yn fwy medrus wrth drin TG.
- O safbwynt crefyddol a diwinyddol, yr her a'r cyfle a geir yma yw cofleidio bywyd sy'n parhau'n hwy fel rhywbeth sy'n cyflawni dibenion Duw, ac archwilio ffyrdd o feithrin o fewn y ffydd Gristnogol sy'n addas i ni, nid dim ond ar gyfer bod yn ddisgybl gydol oes, ond hefyd yn ddisgybl ar hyd oes hir; gan weld bywyd yn ei gyfanrwydd fel rhodd gan Dduw a'i gofleidio yn ei grynswth fel rhywbeth y byddwn yn gweithio arno ac yn ei gylch gydol ein bywyd.
- Un o freintiau pennaf gweithio gyda'r MHA yw, er nad oes gennym ni syniad o gwbl sut byddwn ni'n ymdopi os cawn ni fyw yn eithriadol o hen, fod gennym serch hynny sawl canllaw. Un enghraifft o hynny oedd Miriam. 'Gofynnwch iddo fe ddyfalu beth rydych chi wedi gofyn amdano fe ar gyfer eich pen-blwydd yn gant a phump!' awgrymodd y rheolwr. Yn ffodus, achubwyd fi rhag gorfod dyfalu gan ei hateb parod, 'Sai'n gwbod pam rydych chi'n gwneud yr holl ffwdan yma', ac fe ofynnais iddi ddweud wrthyf fi. Â gwên fawr, cyhoeddodd, 'Rwy wedi gofyn am Kindle! Rwy'n darllen llawer, maen nhw'n ysgafn, a hyd yn oed os na fydda i'n cael llawer o ddefnydd ohono fe, fe ddaw i rywun arall ar ôl i mi fynd!'
- Er bod bron hanner canrif yn fy ngwahanu oddi wrth y fenyw hon o ran oed, roedd yn amlwg ei bod hi mewn man lle byddwn innau am fod, tasen i'n digwydd byw mor hir â hynny: yn dal yn weithredol ac mewn cysylltiad â'r byd hwn a'r bobl sy'n bwysig i fi, ond yn camu'n ysgafndroed ynddo, ac yn derbyn fy meidroldeb yn llawn. Fel y dywedodd yr Apostol Paul, "Yr wyf yn cyflymu at y nod, i ennill y wobr y mae Duw yn fy ngalw i fyny ati yng Nghrist Iesu." Diolch fo i Dduw, Amen.

EMYN: "Dyma gariad, pwy a'i traetha?" (Caneuon Ffydd 199)

Gweddïau o Eiriolaeth ac Ymgysegrïad

Gweddi dros yr MHA

Dduw cariad a gobaith, anogaeth a her, diolchwn i ti am waith yr MHA. Gofynnwn i ti fendithio'r rhai sy'n byw yn ein Cartrefi, ein Cynlluniau a'n Cymunedau, a'r rhai sy'n gofalu amdanynt. Diolchwn i ti am y rhai y mae eu gweledigaeth a'u gwaith ymchwil yn galluogi ffyrdd newydd o ofalu, am y rhai yn y sefydliad sy'n cyfarwyddo ac yn rheoli, ac am y rhai sy'n cynnal y gwaith hwn â'u gweddïau a thrwy godi arian.

Cydnabyddwn ein hangen am ein gilydd a gofynnwn am roddion doethineb a dealltwriaeth gennynt, er mwyn i ni ddangos cariad Crist ym mhopeth a wnawn. **Amen.**

Gweddïau o eiriolaeth

Arglwydd y blynyddoedd, rwyt ti'n galw pobl i'th ddilyn, ac rydym wedi teithio gyda thi. Weithiau rydym wedi colli cysylltiad â thi, ond rwyt ti bob amser yn ein galw ni'n ôl i'th ffordd. Ti yw ein Duw ac rwyt ti'n clywed ein gweddiâu.

Gweddiwn dros y byd, lle mae cymaint yn newid, ac eto lle mae cynifer o sefyllfaoedd bob amser i'w gweld yr un fath. Mae'r rhes o fannau lle mae rhyfel a newyn yn dileu ystyr bywyd mor gyfarwydd nes ein digalonni, ond rydym yn dal i weddio mewn gobaith a ffydd am gyfiawnder a heddwch.

Arglwydd y blynyddoedd: **yn dy drugaredd, clyw ein gweddi.**

Gweddiwn dros yr Eglwys, a alwyd i fod yn Gorff Crist, cymdeithas lle rydym ni i gyd yn cael ein clymu ynghyd. Cyffeswn mewn cywilydd ein bod ar adegau yn caniatáu i un rhan o'r corff amharu ar gyfranogiad rhan arall, a gweddiwn am gael helpu pob rhan i ffynnu. Gweddiwn heddiw dros yr agweddau hynny ar ein bywyd sy'n dod â'r gwahanol genedlaethau ynghyd, a thros bopeth y gallant ei rannu.

Arglwydd y blynyddoedd: **yn dy drugaredd, clyw ein gweddi.**

Gweddiwn dros bawb sy'n ofalwyr, yn dwyn beichiau a chyfrifoldebau drwy'r amser. Gweddiwn yn arbennig dros y rhai sy'n gofalu am gyfaill neu berthynas oedrannus lle mae'r berthynas yn newid oherwydd dryswch neu lesgedd. A gweddiwn dros y rhai y mae eu cyfnod o ofalu wedi mynd heibio, ac sy'n teimlo'r golled i'r byw.

Arglwydd y blynyddoedd: **yn dy drugaredd, clyw ein gweddi.**

Gweddiwn dros waith Cartrefi'r Methodistiaid, gan roi diolch am y cariad, y gofal a'r gefnogaeth maen nhw'n eu cynnig i'r henoed. Gweddiwn dros y rhai sy'n gweithio yn y cartrefi gofal, mewn cynlluniau tai lloches, mewn cynlluniau Byw Gartref a gwasanaethau cymunedol eraill. Gweddiwn dros y staff cefnogi, y caplaniaid, y gwirfoddolwyr a'r rhai sy'n gwasanaethu ar y Byrddau. Boed iddynt deimlo dy fendith ar bopeth a wnânt.

Arglwydd y blynyddoedd: **yn dy drugaredd, clyw ein gweddi.**

Ac yn olaf gweddiwn drosom ein hunain a'r rhai y mae eu hanghenion yn hysbys i ni...

Arglwydd y blynyddoedd: **yn dy drugaredd, clyw ein gweddi.**

Gofynnwn y gweddiâu hyn yn enw Iesu, ein Harglwydd a'n Gwardwr. Amen.

Offrwm

Dduw cariadus;

Rwyt ti'n datgelu dy ras tosturiol trwy weithred syml bod yn bresennol gyda ni bob amser.

Rwyt yn ein bwydo'n anhunanol pan fyddwn ni'n newynog ac yn cerdded yn dawel gyda ni pan fyddwn ni'n teimlo'n unig.

Cyfuna'r arian hwn a offrymwn â'r cyfan a offrymwn ohonom ein hunain, fel bod modd i'n gofal am yr hynaf a'r mwyaf bregus barhau trwy waith MHA.

Yn enw Iesu y gweddiwn. **Amen.**

EMYN: "Arglwydd Iesu, arwain f'enaid" (Caneuon Ffydd 740)

Y Fendith

Trwy'r Ysbryd sy'n rhoi bywyd a chyfeillgarwch Iesu boed i'n holl gyfarfod a rhannu ddod yn arwydd o ffordd Duw. Ble bynnag y teithiwn, boed bendith Duw y Tad, y Mab a'r Ysbryd Glân arnom. **Amen**