

We Sing & Smile!

*we're
The*

Goldies

Sing & Smile **cymru**



Why we love attending a Goldies session...

Session Leader Bill Savage tells us about: Gill; "Fantastic as it brings everyone together to sing." Denzil; "Everyone looks forward to the Goldies sessions." Jackie (carer); "It's lovely interaction for everyone." A patient at Afallon House, Llanelli, where the staff were really surprised when he joined in with using a Maraca and moving his leg to the music; "We've never seen him do anything before."

Katherine in her late fifties attends our Caerphilly Session, she said; "I cannot begin to tell you what coming to the Goldies session has done for my confidence and how happy the songs make me feel and I've made some lovely friends."

Steve Eldridge, Ffwrnes Theatre, Llanelli, tell us; "Sarah is a young adult with severe learning difficulties, she regularly attends the sessions at Ffwrnes Theatre and Coleshill in Llanelli. Prior to the session she is quiet and solitary. By the end of the session she is always singing, dancing with others and playing an instrument. It is a joy to see her transformation."

Geoff Ashford, is one of our dedicated session leaders. He tells us;

A Club Chairperson; "We all thoroughly enjoy our sing along sessions with Geoff. May it continue and many thanks for the happiness." Cathy; "Fabulous sessions, great leader and I look forward to more." Margaret in Whitchurch; "Brilliant sing-song as usual. Roll on the next one." Gill; "I really, really enjoy the afternoons with the girls at Goldies. It is a happy jolly group." Eileen; "Thank you Goldies it gives me a lift to come every month. Songs are lovely, company great, thanks." Karen; "It's a wonderful hour to sing and laugh – it gets me out of the house and singing is the best medicine and Geoff is so enthusiastic."

Susanna Thomas, from our brilliant Rhydpennau Library session says;

Mike & Diane; "Goldies idea of singing songs of 50s, 60s, 70s so helpful for memory problems, amazing idea again so helpful!" Mrs Davies; "I find it very enjoyable, it also makes a good day for anyone living alone. I look forward to Thursdays everyone is very friendly. It's wonderful." Olive; "It's most enjoyable and I've made so many new friends. The highlight of the week!"

Joy (93) loves attending Goldies Llanelli, she said; "Singing makes me feel so happy."

Benita, Lampeter, says; "Singing those songs takes me back to happy times and reminds me of happy days. I've actually also brought my daughters along as I normally play music when driving so they're able to join in songs and understand why I like them so much. Jane and Anne are enthusiastic hosts that encourage us to join in no matter how good we are! Thank you so much for starting this activity it certainly strengthens the community by bringing together people who might otherwise be by themselves!"

Claire Thomas tells us that; Tom attends Newcastle Emlyn, as he was leaving he said; "It was nice to have something to come out for and could we do it next week?"

A lady called Gladys who attends the Cefn Glas session, says; "Even if I don't feel like going out due to ill health I always make sure I get to my Goldies session and I always feel on top of the world after a good sing and I am in a great mood for the rest of the day."

Kate Haynes, takes the session at Central Library. She told us; Diane and Mike (70's); "We love it! The idea of singing the 'old tunes' is so good for the memory. So grateful, we thank you." Alan and Jeanette (70's); "We love coming and singing. It lifts our spirits." Betty (80's); "Goldies is my lifeline. It came at the right time for me. Smile and sing!" Gill (70's); "I really enjoy this hourly session. I always go home smiling and singing." Sandra and Sue (sisters, one with dementia, 60's); "We love Goldies. Everyone is happy and cheerful. There is lots of laughter and chit chat. We now have 20 more friends."

Richard Keen has a 95 year old lady who told him after the session in Gorseinon; "That was lovely, it was so nice to sing all those old songs. When are you coming next?"

Contact Rachel Parry our Wales Leader

Email : rachel@goldiescymru.org.uk – Call : 07796 714816



Dyweddodd Susanna Thomas, o'n sesiwn wych yn Llyfrgell Rhydpennau -

Mike a Diane: "Mae syniad Goldies o ganu caneuon o'r 50au, 60au, 70au mor wych ar gyfer problemau cof, syniad gwybodaeth arall!" Mrs Davies: "Rwy'n ei gael yn ddiffr iawn, mae hefyd yn gwybodaeth synnwr da i unrhyw un sy'n byw ar ben ei hun. Rwy'n edrych ymlaen at ddyddiau iau, mae pawb mor gyfeillgar, mae'n wych." Olive: "Mae'n hyfryd, ac rwyf wedi gwneud cymaint o ffrindiau newydd. Uchafbwynt yr wythnos!"

Mae Joy (93) wrth ei bodd yn mynychu Goldies Llanelli, dyweddodd - "Mae canu'n gwneud i mi deimlo mor hapus."

Dyweddodd Benita, Llanbedr Pont Steffan - "Mae canu'r caneuon hyn yn mynd â fi i gyfnod hapus ac mae'n fy atgoffa am ddyddiau hapus. Rwyf hefyd wedi dod â fy merched gan fy mod fel arfer yn canu cerddoriaeth pan fyddaf yn gyrru fel y gallant ymuno yn y caneuon a deall pam rwy'n eu hoffi gymaint! Diolch yn fawr iawn i chi am gychwyn y gweithgaredd yma, mae'n sicr yn cryfhau'r gymuned drwy ddod â phobl at ei gilydd a allai fel arall fod ar eu pen eu hunain!"

Dyweddodd Claire Thomas wrthym - "Mae Tom yn dod i sesiwn Castellnewydd Emlyn, wrth iddo adael dyweddodd "Mae'n braf cael rhywbeth i ddod mas ar ei gyfer ac allwn ni ei wneud o eto yr wythnos nesaf?"

Dyweddodd menyw o'r enw Gladys sy'n mynychu sesiwn Cefn Glas - "Hyd yn oed os nad wyf yn teimlo mynd mas oherwydd tostrwydd, rwyf bob amser yn gwneud yn siŵr fy mod yn cyrraedd sesiwn Goldies a bob amser yn teimlo wrth fy modd ar ôl canu'n dda ac rwyf mewn hwyliau gwych am weddill y dydd."

Mae Kate Haynes yn cymryd y sesiwn yn y Llyfrgell Ganollog. Dyweddodd wrthym - Diane a Mike (70au): "Rydym wrth ein bodd. Mae'r syniad o ganu'r 'hen ganeuon' mor dda i'r cof. Mor ddiolechgarn, diolch i chi." Alan a Jeanette (70au): "Rydym wrth ein bodd yn dod a chanu. Mae'n codi ein hysbryd." Betty (80au): "Goldies yw fy rhaff bywyd. Mae'n dod ar yr amser cywir i fi. Canu a gweni!" Gill (70au): "Rwy'n wirioneddol fwynhau'r sesiwn awr. Rwyf bob amser yn mynd adre a chanu". Sandra a Sue (chwiordd, un gyda dementia, 60au): "Rydym wrth ein bodd gyda Goldies. Mae pawb yn hapus a siroli. Mae llawer o chwerthin a sgwrsio. Mae gennym nawr 20 yn fwy o ffrindiau."

Mae gan Richard Keen fenyw 95 oed a ddyweddodd wrtho ar ôl y sesiwn yng Ngorseinion - "Roedd hynny'n hyfryd, roedd mor braf canu'r hen ganeuon hynny. Fryd ydydych chi'n dod nesaf?"

Cysylltwch â Rachel Parry, ein Harweinydd yng Nghymru
E-bost: rachel@goldiescymru.org.uk - Ffôn: 07796 714816



Rydym yn Canu ac yn Gwenu!

Yr

goldies
Sing & Smile
cymru



Pan ein bod wrth ein bodd yn mynychu sesiwn Goldies ...

Dywedodd Bill Savage, Arweinydd Sesiwn wrthym am - Gill: "Gwych gan ei fod yn dod â phawb ar ei gilydd i ganu," Denzil: "Mae pawb yn edrych ymlaen at sesiynau Goldies." Jackie (gofalwr): "Mae'r rhyngrweithio yn wych i bawb." Cafodd staff eu synnu gyda chlaf yn Nhy Afallon, Llanelli, pan ymunodd yn defnyddio Maraca ac yn symud ei goes i'r gerddoriaeth; "Dydyn ni ddim wedi ei weld yn gwneud unrhyw beth o'r blaen."

Mae Katherine yn ei 50au hwyr ac yn mynychu Sesiwn Caerfili, dywedodd: "Alla i ddim dechrau dwed wrthych beth mae dod i sesiwn Goldies wedi wneud i fy hyder a mor hapus mae'r caneuon yn gwneud i mi deimlo ac rwyf wedi gwneud ffrindiau hyfryd."

Dywedodd Steve Eldridge, Theatr Ffwrnes, Llanelli wrthym: "Mae Sarah yn oedolyn ifanc gydag anawsterau dysgu difrifol, mae'n mynychu'r sesiynau yn Theatr Ffwrnes a Coleshill yn Llanelli. Cyn ymunuo â'r sesiwn mae'n dawel ac ar ben ei hun. Erbryn diwedd y sesiwn mae bob amser yn canu, dawnsio gydag eraill a canu offeryn. Mae'n wych gweld ei thrawsnewidiad."

Mae Geoff Ashford yn un o'n arweinwyr sesiwn ymroddedig. Dywedodd wrthym - Cadeirydd Clwb: "Rydym i gyd yn gwir fwynhau ein sesiynau canu gyda Geoff. Gobeithio y bydd yn parhau yn hir a llawer o ddiolech am yr hapusrwydd." Cathy: "Sesiynau gwych, arweinydd gwych ac rwy'n edrych ymlaen at fwy." Margaret yn yr Eglwys Newydd, Caerdydd, "Canu gwych fel arfer. Edrych ymlaen at y nesaf." Gill: "Rwy'n wirioneddol fwynhau'r prynhawniau gyda'r merched yn Goldies. Mae'n grŵp hapus a llawen." Eileen: "Diolech i chi Goldies, mae'n codi fy nghalon i ddod bob mis. Mae'r caneuon yn hyfryd, y cwmmi yn wych, diolech." Karen: "Mae'n awr wych i ganu a chwerthin - mae'n fy nghael allan o'r ty a Geoff yw'r moddion gorau ac mae Geoff mor frwdffrydig."