

Rhifyn 4

Haf 2014

Ffrindia'

01286 672 626

07786 511 208

alan@mantellgwynedd.com

www.mantellgwynedd.com

Llun: Sue Allen gyda Elsie Hughes

**CYFEILLIO AR EI ORAU.....** Braf yw gallu dweud fod Ffrindia' yn mynd o nerth i nerth. Dyma Sue Allen gyda'i chyfaill Elsie Hughes. Mae Elsie yn helpu Sue i ddysgu siarad Cymraeg ac mae Sue wedyn yn helpu Elsie drwy cadw cwmni iddi unwaith yr wythnos. Dyma stori Sue:

*Penderfynodd fy ngŵr a finnau ymddeol i ogledd Cymru ac fe symudon yma ym mis Awst 2008 ac yna ym Medi 2008 dechreuais ddysgu Cymraeg.*

*Chwe mlynedd yn ddiweddarach, gallaf ddarllen ac ysgrifennu Cymraeg yn weddol dda, ond roeddwn angen ymarfer siarad gyda siaradwyr Cymraeg. Yn nes ymlaen yn 2013 cefais gopi o Goriad a gweld hysbyseb, yn Gymraeg, yn gofyn am wirfoddolwyr i ymuno gyda Ffrindia' i gyfeillio gyda rhywun. Gan bod yr hysbyseb yn Gymraeg, roeddwn yn gobeithio y byddai'n bosib i mi gael fy mharu gyda rhywun oedd yn siarad Cymraeg ac yn barod i fy helpu gyda siarad Cymraeg. Rwyf hefyd yn hoffi'r syniad o'r cynllun cyfeillio ac yn gobeithio y bydd ar gael i minnau os bydd angen. Cysylltais a Ffrindia', ac ar ôl mynd trwy'r trefniadau angenrheidiol cefais fy mharu gydag Elsie.*

*Mae Elsie a minnau wedi bod yn mynd allan yma ac acw i wahanol lefydd a chanolfannau garddio ers mis Chwefror. Mae'r ddwy ohonom wedi darganfod ein bod yn rhannu'r un agwedd at fywyd a hefyd yn rhannu'r un diddordeb mewn cacennau. Mae fy nealltwriaeth o'r hyn mae hi'n dweud wrthyf a'm hyder o siarad Cymraeg gyda hi yn gwella bob wythnos.*

*Mae hyn yn gweithio'n dda i'r ddwy ohonom – Elsie yn cael y cwmni a theithiau allan, a minnau'n cael ei help i siarad Cymraeg yn fwy hyderus. Rwy'n cael cwmni rhywun dwi'n gyfforddus gyda i geisio siarad Cymraeg ac yn hapus i gadw cwmni gydag Elsie a mynd a hi i wahanol lefydd.*



**Ydych chi'n 'nabod unrhyw un arall all wneud gwir gwahaniaeth i fywyd unigolyn?**

**Cofiwch sôn amdanom ni.**

### **DYDDIAD I'R DYDDIADUR!**

Cofiwch am baned prynhawn

**Mehefin 13<sup>eg</sup> am 14:30 — 16.30**

**yn y Tŷ Golchi, Bangor**

Cyfle i gyfarfod gwynebau cyfarwydd a newydd.

Bydd hi'n braf gweld chi gyd yno.

### **HYFFORDDIANT**

Dyma rai o'r cyrsiau sydd ar gael am ddim i chi....

\*Cyfarfod her Parkinsons — 02/07/14 Penrhyndeudraeth (Saesneg)

\*Ymwybyddiaeth o Epilepsi — 07/07/14 Caernarfon (Cymraeg)

\*Ymwybyddiaeth Crydcymalau — 20/07/14 Caernarfon (Saesneg)\*

**Nam golwg: ymwybyddiaeth — 30/07/14 Caernarfon (Saesneg)**

Cofiwch drafod y cyfle i dderbyn sgiliau newydd

