Rhifyn 1

Hydref 2012

Cyfeillion Gwirfoddol

Ffrindia'

yng Ngwynedd

- Rhowch eich ffydd mewn ffrind -

01341 422 575

07786 513 038

gwenlli@mantellgwynedd.com

www.mantellgwynedd.com

NEWYDDION

Mae'r cynllun yn parhau i ddatblygu, a bron i hanner cant o unigolion wedi gofyn am ein cefnogaeth ym Meirionnydd yn unig. Mae 18 o wirfoddolwyr brwdfrydig yn rhan o'r cynllun—rhai wrthi'n cael eu hyfforddi, a rhai wedi decrhau cyfeillio.

Llun: rhai o wirfoddolwyr ardal Meirionnydd

HYFFORDDIANT

Cymorth Cyntaf Brys (byr)	Cyflwyniad i Dementia a POVA	Sgiliau Cyfathrebu a Hyder
Dydd Iau 18.10.12	Dydd Iau 8.11.12	Dydd Iau 29.11.12
10.00-2.30 gyda chinio	10.00-12.30 a chinio wedyn	10.00-1.00 a chinio wedyn
Canolfan Prenteg, LL49 9SU	Clwb Rygbi Dolgellau LL40 1UU	Clwb Rygbi Dolgellau LL40 1UU

Cysylltwch â Gwenlli i gadw'ch lle

Telir costau teithio'n ôl

Dewch am gyfle i gymdeithasu a chyfarfod eich cyd-wirfoddolwyr yn o gystal â dysgu rhywbeth newydd!

Mae unigolion yn aros am wirfoddolwr yn:

Tywyn, Dolgellau, Y Bala, Llanbedr, Blaenau Ffestiniog, Abermaw, Fairbourne, Penrhyndeudraeth, Aberdyfi a Harlech.

Allwch chi eu cyrraedd?

DIGWYDDIAD IECHYD DA— DOLGELLAU 19.10.12

Dewch i Ganolfan Hamdden Glan Wnion a Gorsaf Dân Dolgellau unrhyw bryd rhwng 10yb a 3yh— i weld dros 40 o fudiadau sy'n cynnig gwybodaeth a chyngor, cyfle i gymryd eich pwysau gwaed, lluniaeth ysgafn, adloniant a llawer iawn mwy!

AWYDD CWRDD AM BANED?

Rydym am roi tro ar gynnal 'cyfarfod gwirfoddolwyr' anffurfiol yn lleol i chi. Hoffech chi gwrdd â'r Cydlynydd a 'chydig o wirfoddolwyr eraill mewn caffi, i rannu syniadau, trafod materion cyfeillio a mwynhau paned? Bydd Gwenlli yn cysylltu â chi yn y dyfodol agos i awgrymu dyddiadau.

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Carers Outreach Service

MANTELL GWYNEDD
Yn cefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol
Supporting voluntary and community groups

Gwynedd a Môn
age Cymru

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED