Rhifyn 1

Ionawr 2013

DWYFOR

Cyfeillion Gwirfoddol **ffrindia'** yng Ngwynedd

- Rhowch eich ffydd mewn ffrind -

01286 672626

07786 397 890

dawn@mantellgwynedd.com

www.mantellgwynedd.com

NEWYDDION

Mae'r cynllun yn parhau i ddatblygu, a dros 30 o unigolion wedi gofyn am ein cefnogaeth yn Nwyfor yn unig. Mae 10 o wirfoddolwyr brwdfrydig yn rhan o'r cynllun—rhai wrthi'n cael eu hyfforddi, a rhai wedi dechrau cyfeillio.

Llun: rhai o wirfoddolwyr ardal Dwyfor

HYFFORDDIANT

Cymorth Cyntaf Brys (byr)	"Adnabod Fy Hun..Adnabod Chi"	Gwybodaeth am Wasanaethau i Bobl Hŷn
Dydd Gwener 8.2.13	**Dydd Iau 21.02.13**	**Dydd Llun 04.03.2013**
10.00-2.30 gyda chinio	**9.30 -12.30**	**2.00 - 3.00**
Canolfan Prenteg LL49 9SU	**Clwb Hwylio Pwllheli LL53 5YT**	**Canolfan Pentrefelin LL52 0PT**

Cysylltwch 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 gyfaill yn:

Beddgelert, Cricieth, Garndolbenmaen, Llanaelhaearn, Porthmadog, Pwllheli, Nefyn, Tremadog, Trefor, Y Ffôr

A fyddai ffrind/cymydog i chi a diddordeb mewn gwirfoddoli?

NEWYDDION GWIRFODDOLWYR FFRINDIA'

Blwyddyn newydd dda i chi gyd!

Llongyfarchiadau i **Megan Griffith** ar enedigaeth ei wyres Lili Nanw, dymuniadau gorau i'r teulu. Erbyn hyn mae **Maira Griffith** wedi gwella ers derbyn llawdriniaeth ychydig cyn y Nadolig, daliwch ati Maira!

Cinio Nadolig

Yn anffodus oherwydd prysurdeb a sefyllfaoedd rhai ohonom ni lwyddwyd i drefnu ein Cinio Nadolig yn Rhagfyr. Un awgrym gan un o'n gwirfoddolwyr oedd ein bod yn trefnu mynd am ginio yn dilyn y sesiwn "Adnabod Fi...Adnabod Chi" ar ddydd Iau 21.02.2013 ym Mhwllheli. Byddaf mewn cysylltiad eto hefo'r manylion am hyn.

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