

### Ffair Ffrindia'

Cynhaliwyd wythnos Ffrindia' ym mis Mehefin. Uchafbwynt yr wythnos oedd y ffair yn Y Ganolfan, Porthmadog. Cyflwynwyd tystysgrifau Gwirfoddolwr y Flwyddyn (categori grŵp) i wirfoddolwyr Ffrindia' gan y Cyngorydd Huw Edwards.

'Roedd y digwyddiad yn gymysgedd o wybodaeth defnyddiol i'r unigolion a gwirfoddolwyr ynghyd â sesiynau therapiwtig megis tyllino, paentio ewinedd a bwyta'n iach.

Cafwyd adloniant bendigedig gan y band gwerin, Band Arall yn ystod y diwrnod.

*Llun: Mair Jones, Gwirfoddolwraig o'r Bermo yn derbyn ei gwobr raffl gan y Cyngorydd Huw Edwards. Gyda diolch i'r Bwtri, Porthmadog am gyfrannu hamper i'r raffl.*



### Cynllunio ar Gyfer y Dyfodol

#### Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd, Môn a Conwy

Mae'r prosiect hwn yn ei ail flwyddyn bellach ac yn cynnig cyfle i ofalwyr ystyried eu hangenion eu hunain a gwneud cynlluniau i'r dyfodol.

*A hoffech chi ddysgu sgil newydd neu gymryd rhan mewn gweithgaredd cymdeithasol?*

*Neu ydych chi'n poeni am y dyfodol?*

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â



Lynne Pearce: 01766 772 956  
lynne.p@carersoutreach.org.uk

### Help i ddysgu sut i fynd 'ar-lein'

Mae Age Cymru Gwynedd a Môn wedi mynd i bartneriaeth efo BT yn ddiweddar, i geisio annog pobl hyn (dros 50) fynd 'ar lein'.

Mae angen dod o hyd i bobl hyn fasa'n hoffi dysgu defnyddio cyfrifiadur er mwyn mynd ar-lein. Bydd gwirfoddolwyr yn mynd atynt efo 'lap top' os bydd angen, a'i dysgu sut mae defnyddio'r cyfrifiadur.

Os ydych am wirfoddoli i helpu pobl ddysgu am gyfrifiaduron, yna mae yna hyfforddiant ar gael gan Age Cymru Gwynedd a Môn.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â  
Maldwyn Roberts:

01286 677711 neu maldwyn@acgm.co.uk



## Sut mae pethau gyda Ffrindia' ym Meirionnydd?

Mae nifer o bobl wrthi'n cyfeillio gyda Ffrindia' bellach, gyda dros 20 unigolyn wedi derbyn cwmni cyfaill drwy ardal Meirionnydd. Maent yn mwynhau cwmni rheolaidd ac yn cael profiadau newydd di-rif.

Er mor weithgar yw'r gwirfoddolwyr sydd gennym, mae gwir angen am fwy o bobl i gyfeillio ym Meirionnydd. Os gwyddwch chi am rywun fyddai'n hoffi gwirfoddoli am ychydig oriau'r wythnos i gadw cwmpeini i rywun, gofynnwch iddynt gysylltu â Gwenlli.

Os ydych chi'n aros am gyfaill, diolch i chi am eich amynedd. Gallwch fod yn siwr ein bod yn gwneud ein gorau i ddod o hyd i'r person iawn ar eich cyfer.



## Llun yn dweud cyfrolau!

Mae'r ddwy yma yn ymgyfeillio ers tro bellach, ac yn mwynhau chwerthin a sgwrsio gyda'i gilydd.

Tynnwyd y llun hwn o Pat Jones (chwith) a

Dolly Williams o Llandwrog yn ystod diwrnod o saethu ffilm fer i hyrwyddo buddion cyfeillio.

"Dwi wrth fy modd efo'r llun," eglura Pat, "mae'n dangos hwyl, chwerthin a'n cyfeillgarwch ar ei orau.

Daeth y llun yn 2il agos yng Nghystadleuaeth Ffotograffiaeth y Ganolfan Wirfoddoli hefyd.

## Canolfan Heneiddio'n Dda newydd Y Bala a Dolgellau

Mae dwy ganolfan Heneiddio'n Dda newydd wedi agor eu drysau ym Meirionnydd ac yn croesawu unrhyw un dros 50 oed i ymuno â'r hwyl. Cafodd y ganolfan sydd wedi ei sefydlu yn Nefyn ei disgrifio fel "clwb ieuencid i'r rhai dros 50 oed"!

Mae gweithgareddau o bob math yn mynd ymlaen, a chyfle i gwrdd â ffrindiau hen a newydd dros baned. Mae'n werth i chi fynd draw i gael gweld beth sydd i'w gynnig!

**Dolgellau** : Dydd Llun, Gwener. Ffoniwch Ursula ar 07881 105 667

**Y Bala**: Dydd Mawrth, Mercher, Iau. Ffoniwch Elen ar 07741 272 229

Neu ffoniwch Age Cymru Gwynedd a Môn ar 01286 677 711 am sgwrs gyffredinol

Gwenlli Haf, Cydlynnydd Ffrindia' Meirionnydd: 01341 422 575 - 07786 513 038

[gwenlli@mantellgwynedd.com](mailto:gwenlli@mantellgwynedd.com)

Mantell Gwynedd, Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt, Dolgellau, LL40 1SB