MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

Rôl Ddisgrifiad Cyfaill Gwirfoddol

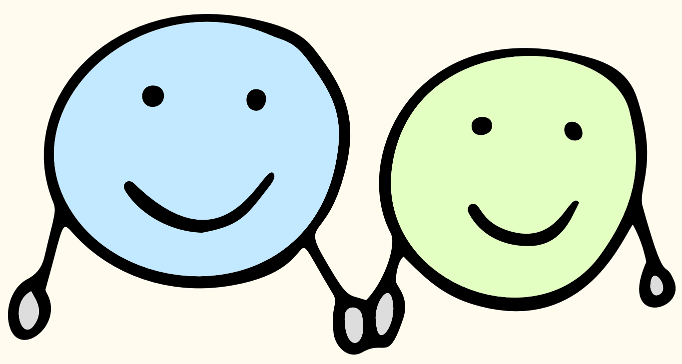
Ffrindia' Newydd

YDYCH CHI'N CHWILIO AM GYFLE GWIRFODDOLI AMHRISIADWY? YDYCH CHI'N MWYNHAU HELPU ERAILL?

YMUNWCH Â NI FEL CYFAILL GWIRFODDOL A GWNEWCH WAHANIAETH YN EICH CYMUNED LEOL!

PWY YDYM NI?

Mae Mantell Gwynedd yn Gyngor Gwirfoddol Sirol sy'n cefnogi gwirfoddolwyr a mudiadau Trydydd Sector yng Ngwynedd. Nôd cynllun Ffrindia' Newydd yw cefnogi gwirfoddolwyr i gyfeillio gydag unigolion dros 50 oed yn ardal Arfon sydd yn profi unigrwydd.



BETH MAE CYFAILL GWIRFODDOL YN EI OLYGU?

Byddwch yn cael eich paru â pherson ynysig neu unig er mwyn ffonio neu gyfarfod wyneb yn wyneb yn y gymuned yn rheolaidd. Wrth i'r berthynas ddatblygu, efallai y byddwch chi a'ch cyfaill eisiau mynd am dro neu ymweld â'r llyfrgell neu fynd allan i ginio gyda'ch gilydd. Bydd rhaid i chi drafod hyn gyda swyddog y prosiect ymlaen llaw er mwyn sicrhau diogelwch y ddau ohonoch ac fel y gallwn gadw gwybodaeth ac ystadegau cywir. Nod y cynllun yw lleihau'r teimlad o unigrwydd yn yr unigolion hyn trwy gwmnïaeth a hybu eu hunanhyder a'u hannibyniaeth.

GYDA PHWY FYDDAF YN GYFAILL?

Mae unigolion yn cael eu cyfeirio atom gan lawer o asiantaethau gwahanol fel gwasanaethau cymdeithasol, gweithwyr iechyd a phresgripsiynwyr cymdeithasol. Rydym hefyd yn derbyn cyfeiriadau gan ffrindiau, cymdogion neu hunan-gyfeiriadau. Daw unigolion o bob cefndir a gallant wynebu ystod eang o heriau. Mae pob unigolyn yn byw yn ardal Arfon yng Ngwynedd.

BETH YW'R YMRODDIAD AMSER?

Fel cyfaill, byddwch yn rhoi galwad ffôn neu yn ymweld â'r unigolyn am tua 1 neu 2 awr, unwaith yr wythnos. Fodd bynnag, gall hyn amrywio gyda phob unigolyn.
Er mwyn i berthynas gyfeillio ddatblygu, byddem yn gobeithio y gall gwirfoddolwyr ymrwymo i gyfnod o 6 mis o leiaf.

OES ANGEN UNRHYW BROFIAD PENODOL?

Nac oes. Ond, mae'r gallu i wrando, cymryd rhan mewn sgwrs gyfeillgar a pharchu barn pobl eraill yn hanfodol.

BETH MAE'R RÔL YN EI GYNNWYS?

☑️ Mynychu pob sesiwn hyfforddi a chefnogi berthnasol gyda'r Swyddog Prosiect
☑️ Cyfarfod â'r unigolyn fel y cytunwyd - wyneb yn wyneb neu dros y ffôn
☑️ Darparu cefnogaeth ac anogaeth i'r unigolyn
☑️ Cadw cwmnïaeth a sgwrsio gyda'r unigolyn
☑️ Caniatáu i'r unigolyn siarad tra byddwch chi'n 'gwrando'n weithredol'
☑️ Datblygu perthynas bositif gyda'r unigolyn
☑️ Lle bo'n briodol, galluogi'r unigolyn i ddilyn gweithgareddau cymdeithasol a sgiliau bywyd e.e. mynd gyda nhw i siopa neu i noson bingo
☑️ Rhannu unrhyw bryderon gyda'r Swyddog Prosiect

NI FYDD DISGWYL I WIRFODDOLWYR

❌ **Darparu gofal personol** – ni fydd gwirfoddolwyr yn cefnogi na chynorthwyo gyda thasgau ymolchi, bwyta, yfed, defnyddio'r toiled, gwisgo, neu ofalu am y croen, gwallt neu ewinedd. Ni fydd angen annog, goruchwylio, hyfforddi nac arwain unigolion i wneud hyn ychwaith.
❌ **Rheoli materion ariannol bob dydd** – ni fydd angen delio gydag arian parod, talu biliau, neu wneud siopa ar ran yr unigolyn.
❌ **Cludiant**– ni fydd gwirfoddolwyr yn cludo unigolion i, o, neu rhwng apwyntiadau iechyd (e.e. ysbyty, meddyg), apwyntiadau gofal personol neu apwyntiadau gwaith cymdeithasol.

Ffrindia' Newydd

AI DYMA'R RÔL I CHI?

Bydd gennych :
🧠 Empathi a sgiliau gwrando da
💬 Sgiliau rhyngbersonol a chyfathrebu cryf
⚖️ Agwedd ddi-farn gyda pharch at safbwyntiau amrywiol
⏱️ Dibynadwyedd a chysondeb
🤝 Y gallu i fod yn rhan o dîm gydag agwedd gadarnhaol a chyfeillgar
🌟 Ymrwymiad i'r rôl ac i hyrwyddo annibyniaeth a hunan-hyder mewn eraill
🔒 Ymrwymiad i bolisïau cyfrinachedd a chydraddoldeb

PAM GWIRFODDOLI GYDA NI?

🌟 Hyfforddiant a chefnogaeth lawn – *anwytho priodol i'ch paratoi ar gyfer y rôl.*
💬 Cyfeillgarwch newydd – *cwrdd â gwirfoddolwyr eraill a'r bobl rydych chi'n eu cefnogi.*
🙌 Boddhad personol – *gwybod eich bod yn gwneud gwir wahaniaeth i fywydau pobl.*
📈 Sgiliau a phrofiad gwerthfawr – *edrych yn wych ar eich CV.*
🌍 Rhan werthfawr yn eich cymuned – *meithrin hyder a phrofiad trwy gyfrannu'n gadarnhaol.*
🚗 Treuliau teithio – *costau teithio (car neu fws) yn cael ei ad-dalu.*

Y GWAHANIAETH FYDDWCH CHI'N EI WNEUD

Bydd eich amser a'ch presenoldeb yn dod â chefnogaeth, cwmnïaeth, a chysur i bobl sydd ei angen fwyaf. Byddwch yn helpu i frwydro unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol gan roi cymhelliant a hyder newydd i unigolion deimlo eu bod yn rhan o'r gymuned.

YMGEISIWCH DRWY DDILYN Y CÔD YMA
NEU CYSYLLTWCH GYDA NI:

📧 **ffrindianewydd@mantellgwynedd.com**
📞 **(01286) 672 626**
🌐 **www.mantellgwynedd.com**

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE