

Blwyddyn Newydd Dda i chi i GYD!

A chroeso i'r rhifyn diweddaraf o'r newyddlen! Ynddi mae sylw i ddwy ffrind sydd yn gwirfoddoli, mudiad o Wynedd sy'n chwilio am ragor o wirfoddolwyr, rhestr o gyfleoedd gwirfoddoli sydd wedi cyrraedd ein swyddfa yn ddiweddar, ynghyd â manion eraill i'ch diddori gobeithio! Mae **Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd** yn croesawu galwadau gan unrhyw un sydd â diddordeb mewn materion yn ymwneud â gwirfoddoli— felly cofiwch gysylltu ar 01286 672626 / 01341 422575 neu e-bostio:- gwirfoddoli@mantellgwynedd.com



Meira Griffith a Megan Griffith

FFRINDIAU I WIRFODDOLI AR FFRINDIA'

Cynllun cyfeillio ar gyfer trigolion Gwynedd yw Ffrindiau'. Mae gwirfoddolwyr yn rhoi ychydig o'u hamser i gyfeillio gydag unigolion dros 50 mlwydd oed sydd eisiau cwmni neu ychydig o hwb i'w hyder.

Mae Meira Griffith a Megan Griffith wedi bod yn ffrindiau pennaf ers 40 o flynyddoedd, y ddwy ohonynt yn byw yn Edern. Roedd bore coffi yn cael ei gynnal i godi arian at Ganolfan Heneiddio'n Dda, Nefyn a phenderfynodd y ddwy y buasant yn cefnogi'r digwyddiad. Heb yn wybod iddynt roedd Dawn Thomas - Cydlynnydd Dwyfor Cynllun Ffrindiau' yno yn hyrwyddo'r Cynllun ac yn recriwtio gwirfoddolwyr i gyfeillio hefo bobl dros 50 oed sydd yn teimlo'n unig neu yn ynysig. Sylweddolodd y ddwy ar unwaith ei fod yn gynllun fuasai'n gallu newid bywydau unigolion ac y buasant hwythau yn gallu bod yn rhan o hynny. Roedd ganddynt brofiad blaenorol o wirfoddoli o fewn eu cymuned a gyda mentrau eraill yn ogystal. Maent eisoes wedi mynychu hyfforddiant ac yn edrych ymlaen at ennill tystysgrif Cymorth Cyntaf o fewn yr wythnosau i ddod. Cadw cwmni, mynd am dro yn y car neu fynd i'r Ganolfan yn Nefyn i gael panad a sgwrs ydy'r hyn sydd yn cael ei gynnig i un unigolyn a thrwy hyn mae'n edrych ymlaen yn fawr iawn at yr ymweliad a'r cwmni wythnosol gan y wirfoddolwraig. Barn y ddwy wirfoddolwraig yw ei fod yn rhoi boddhad iddyn nhw ac yn rhoi pleser i'r unigolyn sydd mor ddiolchgar o'u gweld. Buasant yn argymhell GWIRFODDOLI i unrhyw un!

Mae'r Cynllun yn bartneriaeth rhwng Mantell Gwynedd, Age Cymru Gwynedd a Môn a Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwynedd a Môn, wedi ei ariannu gan Gronfa Loteri Fawr. I dderbyn rhagor o wybodaeth am y Cynllun cysylltwch â Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd ar 01286 672626.

Gyda diolch i gwmni **Medic 1**, cynhelir **DAU gwrs (4 awr yr un).....**

Cymorth Cyntaf Brys **AM DDIM i wirfoddolwyr**

Dyddiadau a lleoliadau:-

- Dydd Llun, 18fed Chwefror yn Adeilad yr Institiwt, CAERNARFON
- Dydd Llun, 25ain Chwefror yng Nghanolfan Esgobaeth, Clôs y Gadeirlan, Bangor

Amser :- 9.30am — 3.00pm

Os hoffech roi eich enw i lawr, llenwch y ffurflen felen sydd gyda'r newyddlen yma, a'i dychwelyd i'r swyddfa—yna byddwn yn cysylltu i adael i chi wybod os ydych wedi cael lle ar y cwrs.



Mudiad y rhifyn

Y SAMARIAID

Mae llawer o sôn yn y newyddion y dyddiau yma am bobl yn ei chael yn anodd i ymdopi â straen ariannol, teuluoedd yn gwahanu, merched ifanc wedi eu cam-drin a.y.b. Mae gwasanaeth Y Samariaid ar gael i helpu drwy wrando ar bobl sydd mewn trafferthion ac yn dioddef o salwch meddwl neu iselder ysbryd. Rhif ffôn eu llinell gymorth yw : 0300 123 3011 (Llinell Gymraeg) neu 08457 90 90 90

Mae tîm o wirfoddolwyr ym Mangor yn ateb galwadau ffôn 24 awr y diwrnod er mwyn gwrandao ar bobl yn dadlwytho eu gofidiau a'u harwain at wasanaethau eraill yn ôl y galw. Cyn dechrau gwirfoddoli gyda'r Samariaid, mae'n rhaid dilyn cwrs anwytho am un diwrnod yr wythnos am 10 wythnos. Mae'r cwrs yn canolbwyntio ar gyfrinachedd, sgiliau gwrandao a sefyllfaoedd anodd. Ar ôl dilyn y cwrs, mae gwirfoddolwyr yn barod i ymuno â'r tîm sydd yn rhoi 4 awr o'u hamser pob wythnos yn ogystal â gwneud un shift nos bob 5 wythnos. Mae'r gefnogaeth mae gwirfoddolwyr yn ei dderbyn yn amhriadiadwy ac mae bod yn rhan o'r gymdeithas glos yma yn arwain at gyfeillgarwch a boddhad.

Sut mae'r Samariaid yn denu gwirfoddolwyr? Hysbysebu gyda'r Ganolfan Wirfoddoli, sôn wrth gyfeillion, gwefan, poster, hysbysebu yn y papur, siarad efo grwpiau cymdeithasol a thrwy drefnu diwrnodau agored.

Felly os ydych chi gyda diddordeb mewn gwirfoddoli gyda'r Samariaid, eich bod rhwng 20 a 80 oed a gyda 4 awr o'ch amser i'w gynnig pob wythnos - cysylltwch nawr am wybodaeth bellach!

I'ch diddanu.....

2013 - Addunedau Blwyddyn Newydd?

Addewid neu fwriad a wneir gan berson ar ddechrau blwyddyn newydd ydy **Adduned Blwyddyn Newydd**. Gan amlaf, mae'r adduned yn ymwneud â gosod nod neu darged personol i'ch hunan neu waredu rhyw arfer ddrwg o'ch bywyd.



- Wnaethoch chi addunedau ar ddechrau 2013?
- Ydych chi 'n dal i'w cadw?
- Wyddoch chi mai dim ond 8% sydd yn llwyddo i ddal ati!!

Addunedau Poblogaidd ydi eich un chi yn eu plith??



1. Colli Pwysau



2. Cael trefn ar bethau



3. Gwario llai—cynilo mwy!



4. Cadw'n iach a heini

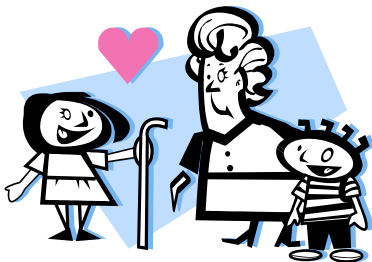


5. Rhoi gorau i ysmegu



6. Yfed llai o alcohol

OND mae un adduned yr hoffem weld pawb yn ei gwireddu yn ystod 2013 sef.....



7. GWIRFODDOLI

Cofiwch mae croeso i chi gysylltu gyda Chanolfan Gwirfoddoli Gwynedd am gymorth pellach neu wybodaeth ar unrhyw agwedd o wirfoddoli!

BLWYDDYN NEWYDD DDA I CHI!!