

Rôl Ddisgrifiad Cyfaill Gwirfoddol



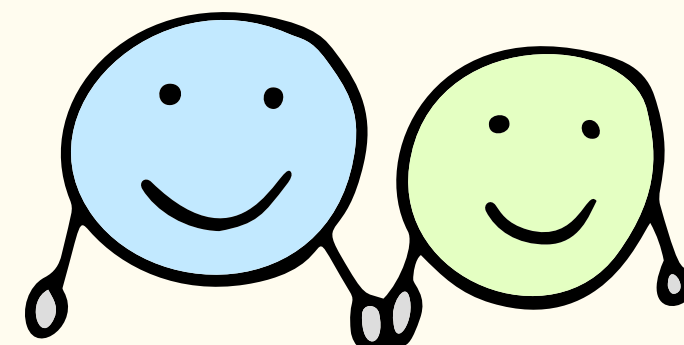
**Ffrindia'
Newydd**

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. Mae hwn yn gynllun peilot tan Mawrth 2026 wedi ei ariannu gan y Gronfa Ffyniant Gyffredin (SPF) y DU.

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 rhwng 1 a 3 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 cwmniaeth 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
- ✓ Casglu ac anfon presgripsiynau yn ôl yr angen

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, goruchwyllo, 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.

AI DYMA'R RÔL I CHI?

Bydd gennych :

-  Empathi a sgiliau gwrandio da
-  Sgiliau rhyngpersonol 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 bolisiau cyfrinachedd a chydaddoldeb



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 – *sy'n edrych yn wych ar eich CV.*
-  Rhan werthfawr yn eich cymuned – *meithrin hyder a phrofiad trwy gyfrannu'n gadarnhaol.*
-  Treuliau teithio – *yn bosib i'w ad-dalu; i'w drafod yn y sesiwn sefydlu.*

Y GWAHANIAETH FYDDWCH CHI'N EI WNEUD

Bydd eich amser a'ch presenoldeb yn dod â chefnogaeth, cwmniaeth, 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'R SWYDDOG PROSIECT:**

 beca.gruffydd@mantellgwynedd.com

 **(01286) 672 626**

 www.mantellgwynedd.com

