Cyfeillio sy'n Codi Calon

Mae Peter Marshall yn gyfaill gwirfoddol gyda phrosiect cyfeillio Ffrindia' Newydd, sy'n cael ei reoli gan Mantell Gwynedd. Ers Tachwedd 2025, mae wedi bod yn ymweld â Mr R yn rheolaidd, ac erbyn hyn mae'r ddau wedi datblygu perthynas gynnes a gwerthfawr dros gyfnod o fwy na phedwar mis. Disgrifiodd Peter ei brofiad o wirfoddoli fel "rhywbeth sy'n ysgogi'r meddwl ac yn werth chweil."

Ffrindia' Newydd

Yn 2023, collodd Peter ei bartner, a chafodd hynny effaith fawr ar ei fywyd a'i les meddyliol. Yn dilyn y brofedigaeth, bu'n gaeth i'r tŷ am tua 18 mis ac yn teimlo'n fwy ynysig nag erioed. Ar ôl gwyliau ar ddechrau 2025 a newidiodd ei bersbectif, penderfynodd chwilio am gyfle gwirfoddoli i'w helpu i ailgysylltu â bywyd cymunedol.

Cafodd ei gyfeirio at Ganolfan Gwirfoddoli Gwynedd gan Age Cymru, a threfnwyd ei rôl wirfoddoli gyntaf mewn banc bwyd ym Mlaenau Ffestiniog. Wedi gweld yr effaith gadarnhaol roedd gwirfoddoli yn ei chael ar ei fywyd, cafodd Peter ei gefnogi i ymgymryd â rôl ychwanegol gyda phrosiect Ffrindia' Newydd.

Trwy'r prosiect, mae Peter bellach yn gyfaill i Mr R, a oedd wedi bod yn gaeth i'w gartref ers pum mis pan gawsant eu paru ac yn profi unigedd cymdeithasol. Mae Peter yn ymweld ag ef unwaith yr wythnos yn ddi-ffael, fel arfer am tua awr a hanner.

Mantell Gwynedd
Canolfan Gwirfoddoli • Volunteer Centre
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cyfeillio sy'n Codi Calon

Daeth yn amlwg yn fuan fod ganddynt ddiddordebau tebyg, gan gynnwys gwaith coed a Sudoku. Er mai pêl-droed yw un o brif ddiddordebau Mr R a nid yw Peter fel arfer yn gefnogwr mawr o'r gêm, aeth Peter ati i ddysgu mwy am y byd pêl-droed er mwyn helpu i feithrin perthynas ystyrlon ag ef. Mae'r ymweliadau wythnosol bellach wedi dod yn rhan bwysig a gwerthfawr o wythnos y ddau.

"Mae fy mhrofiad o gyfeillio yn dangos gwerth modelau gwirfoddoli hyblyg, sy'n seiliedig ar berthnasoedd, wrth fynd i'r afael ag ynysu cymdeithasol."

Er bod Mr R yn byw gyda'i wraig, mae'r cyfle i dreulio amser gyda rhywun y tu allan i'w gartref, yn enwedig cwmni gwrywaidd, yn bwysig iawn iddo. Gan mai'n anaml y mae'n gadael y tŷ, mae'r ymweliadau hyn wedi dod yn uchafbwynt wythnosol ac yn darparu cyswllt cymdeithasol rheolaidd sy'n helpu i leihau unigrwydd.

O safbwynt personol, dywedodd Peter fod gwirfoddoli wedi chwarae rhan allweddol wrth ailadeiladu ei hyder, yn ogystal â rhoi ymdeimlad o bwrpas a strwythur i'w wythnos. Trwy wirfoddoli'n rheolaidd, mae wedi symud o gyfnod o unigedd i chwarae rhan weithredol unwaith eto ym mywyd y gymuned.

Ffrindia' Newydd

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government