

## Dywedodd pobl.....

"Gallaf deimlo mor unig hyd yn oed mewn mannau sydd yn llawn pobl"

(Mam milwr a laddwyd)

"Nid oes unrhyw un yn deall milwr yn well na milwr ei hun "

(Cyn-filwr)

"Mae gen i degan llewpard eira ar waelod fy ngwely. Rwyf yn siarad ag ef drwy'r dydd. Does gen i ddim unrhyw un arall i siarad â nhw "

(Person Hŷn)



01495 241257



Ffrindimi.abb@wales.nhs.uk



www.ffrindimi.co.uk



@FfrindIMI



## Mewn Partneriaeth â:



## Gwybodaeth i Wirfoddolwyr



# GWASANAETH CYFEILLIO

## Ffrind i mi: Amdanom Ni

Mae **pawb** ar ryw adeg yn ystod eu bywyd, wedi teimlo'n unig, bregus neu'n dymuno bod ganddynt fwy o gwmni.

Gall unigrwydd neu deimlo'n unig effeithio ar **unrhyw un** ac **unrhyw oed** ar **unrhyw adeg**. Er enghraifft, ar ôl colli anwylyd, gadael y lluoedd arfog, ymdeol, neu symud i ffwrdd.

Mae pobl yn ymdopi â digwyddiadau bywyd mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai pobl yn teimlo bod mynd allan a threulio amser yng nghwmni cyfeillion yn help mawr. I eraill, mae cael rhywun i ymweld â hwy yn eu cartref yn gwneud cymaint o wahaniaeth. Ond weithiau, efallai na fydd pobl yn hoffi gofyn, neu **ddim yn gwybod i bwy i ofyn** am gefnogaeth neu gyngor.

Mae **Ffrind i mi** yn fenter newydd y mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan a'i bartneriaid yn gweithio arni i geisio sicrhau bod **unrhyw un sy'n teimlo'n unig** neu ar eu pen eu hunain, yn derbyn cymorth i ailgysylltu â'u cymunedau.

## Pam Gwirfoddoli?



I roi rhywbeth yn ôl i'ch cymunedol leol



Cwrdd â phobl newydd a gwneud mwy o ffrindiau



Gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl eraill



Gwirfoddoli hyblyg



Cynyddu eich hunan hyder eich hun



Cael cyfle i ennill sgiliau newydd



Cadw eich hun yn actif



Gwerth chweil i chi ac i eraill



Darperir hyfforddiant



Cyfarfodydd Cymorth Rheolaidd i'r Grŵp Gwirfoddolwyr.

## Sut ydw i'n mynd ati i wirfoddoli?

Rydym yn chwilio am bobl fyddai'n barod i **roi 1 awr yr wythnos o'u hamser** i gynorthwyo person unig neu sydd ar ei ben ei hun. Mae pobl wedi dweud wrthym mai'r mathau o gefnogaeth yr hoffent yw rhywun i sgwrsio â nhw, rhywun i fynd gyda hwy pan fyddant eisiau mynd allan, rhywun i gerdded eu ci ar eu rhan, rhywun i helpu gyda garddio neu dim ond rhywun i'w ffonio nhw bob hyn a hyn er mwyn iddynt gael cysylltiad â'r byd y tu allan.

## Allech chi helpu?

Hoffech chi fod yn rhan o'n hymgyrch **#MinnauHefyd** a gwirfoddoli am awr neu fwy bob wythnos? Os hoffech wneud hynny, yna beth am glacio ar ein gwefan **www.ffrindimi.co.uk** i lawr lwytho ffurflen wirfoddoli, neu cysylltwch â ni dros y ffôn ar **01495 241257** neu drwy e-bost ar: