

Sut fedrai gael gwybod pa wasanaethau cymorth eraill sydd ar gael yn fy ardal?

Mae yna bobl o'r enw **Cysylltwyr Cymunedol** allai fod yn gweithio yn eich ardal. Mae ganddynt wybodaeth dda iawn am wasanaethau, grwpiau a gweithgareddau lleol sydd eisoes yn eu lle. Os hoffech gael mwy o wybodaeth am hyn neu os hoffech siarad â Chysylltydd Cymunedol rhwch alwad i ni a byddwn yn eich rhoi mewn cysylltiad.

Hoffwn wirfoddoli gyda Ffrind i Mi. Sut fedrai gael gwybod mwy?

Os hoffech chi **wirfoddoli** cysylltwch â ni i siarad ag aelod o'r tîm.

Gallwch hefyd ddysgu mwy am Ffrind i Mi, gwrandao ar yr hyn y mae pobl wedi dweud wrthym a holi am wirfoddoli **ar-lein** drwy fynd i'n gwefan Ffrind i Mi:

www.ffrindimi.co.uk



Ydych chi, neu ydych chi'n adnabod rhywun sy'n teimlo effaith **unigrwydd** neu **arwahanrwydd cymdeithasol**?

Hoffech chi, neu ydych chi'n adnabod rhywun fyddai'n hoffi cael **rhywun i siarad â nhw**?

Ydych chi am gael **gwybod mwy** am wasanaeth cyfeillio Ffrind i Mi?

Os ateboch **ydw** neu **hoffwn** i un o'r uchod, **cysylltwch â ni**:

 **01495 241257**

 **Ffrindimi.abb@wales.nhs.uk**



GWASANAETH CYFEILLIO





About Ffrind i Mi

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, ymddeol, 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 cyngor.

Mae **Ffrind i mi** yn fenter newydd y mae Bwrdd Iechyd 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. Mae hyn yn cynnwys sicrhau bod pobl yn gwybod pa gymorth sydd i gael ac i bwy i gysylltu â

hwy



Pwy yw cyfeillion gwirfoddol Ffrind i Mi?

Mae cyfeillion gwirfoddol yn aelodau o'r cyhoedd sydd wedi **cynnig eu hamser** i Ffrind i Mi. Maent yn bobl o bob oed o bob cefndir. Yr hyn sydd ganddynt yn gyffredin yw **ymrwymiad** i weithio ar draws ein cymunedau i gefnogi pobl sy'n unig neu'n ynysig.

Mae gwirfoddolwyr Ffrind i Mi yn cael eu dewis a'u hyfforddi'n ofalus. Maent i gyd wedi eu caniatáu i weithio gyda phobl ac yn derbyn cefnogaeth gan dîm Ffrind i Mi.



Pa gymorth gall cyfeillion gwirfoddol Ffrind i Mi ei gynnig?

Bydd hyn yn dibynnu ar ddiddordebau'r person a'r cyfaill. Bydd y ddau berson yn dod i **gytundeb ynghylch** yr hyn y maent am ei wneud, er enghraifft, cael te a sgwrs, galwad ffôn, help i ysgrifennu llythyr, clybiau darllen ac ati.

Cytunir ar hyn yn y cyfarfod cyntaf.



Pa bethau fydd cyfeillion gwirfoddol yn methu eu gwneud?

Ni chaniateir cyfeillion i gymryd rhan mewn gofal personol, tasgau domestig, helpu gyda meddyginiaeth, cynnig cyngor ar faterion cyfreithiol neu roi cyngor ffurfiol.



Sut mae'r gwasanaeth yn gweithio?

Gall **unrhyw un** gysylltu â'r tîm i holi ynglŷn â chyfaill. Mae ein **rhif** ar dudalen gefn y daflen hon.

Byddwn yn holi ychydig o gwestiynau am **ddiddordebau** pobl ac yna ceisio gwneud yn siŵr ein bod yn dod o hyd i gyfaill gwirfoddol addas gyda diddordebau tebyg. Weithiau byddwn yn cysylltu â **gwasanaethau cyfeillio eraill** y gallai eu gwirfoddolwyr fod yn byw ger y person.

Mae cyfeillion yn cael eu cyflwyno i'r person naill ai gan y tîm Ffrind i Mi, y person a wnaeth yr atgyfeiriad neu'r tîm lle mae'r gwirfoddolwr yn gweithio.