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 768645

Ffrindimi.abb@wales.nhs.uk

www.ffrindimi.co.uk

@FfrindIMi

ffrind i mi
friend of mine

Mewn Partneriaeth â:

GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

SEWAHSP

1000 Lives i o Fywydau

Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

ssafa the Armed Forces charity

Royal Voluntary Service
Together for older people

Heneiddio'n Dda yng Nghymru
Ageing Well in Wales

Coleg Gwent

Heddlu Gwent Police

NARPO
National Association of Retired Police Officers

thrive@ United Welsh

derwen
Housing for older people

Blaenau Gwent
a better place to live and work

age Cymru

Caerphilly County Borough Council
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Newport City Council
Cyngor Dinas Casnewydd

monmouthshire
sir fynwy

Torfaen County Borough
Bwrdeistref Sirol Torfaen

GIG Cymru NHS Wales Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Wirfoddolwyr

ffrind i mi
friend of mine

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, 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 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 glicio ar ein gwefan **www.ffrindimi.co.uk** i lawr lwytho ffurflen wirfoddoli, neu cysylltwch â ni dros y ffôn ar **01495 768645** neu drwy e - bost ar: