

# Cylchlythyr Eiriolaeth

Rhifyn 3, Mai 2021

## HOPE Project news

### Gair gan un o'n gwirfoddolwyr

'Wrth bori drwy Facebook un noson fe wnes i daro ar draws neges yn disgrifio prosiect eiriolaeth newydd gydag Age Cymru - Prosiect HOPE. Ar ôl gweithio mewn rôl gefnogol o'r blaen, roeddwn i'n meddwl y gallai hyn fod yn rhywbeth y byddai gennyf ddiddordeb ei wneud.

Felly, cysylltais ag Age Cymru a dechreuais ar fy nhaith i fod yn wirfoddolwr Prosiect HOPE.

Mae'n daith sydd wedi bod yn bleserus, yn heriol ac yn ysgogol yn gyfartal. I ddechrau, mae fy effeithlonrwydd gyda Zoom wedi gorfod gwella'n gyflym! Hwyl gwirfoddoli mewn pandemig byd-eang!

Dydw i erioed wedi teimlo nad wyf wedi cael fy nghefnogi drwy fy hyfforddiant ac wrth i mi ddechrau cefnogi cleientiaid. Mae pob cleient yn cyflwyno her wahanol, ffordd wahanol o edrych ar yr hyn maen nhw ei angen a sut y gallaf eu cefnogi orau i gyflawni'r canlyniad dymunol.

Mae gan bawb eu stori eu hunain, rhai trist iawn, rhai sy'n cael eu dweud gyda hiwmor a stoiciaeth. Dyma sy'n gwneud y profiad gwirfoddoli bob amser yn ddiddorol a byth yn ddiflas.

Rwyf mor falch fy mod wedi ymateb i'r neges Facebook gychwynnol honno. Rwyf wedi ymwneud ag Age Cymru a'r prosiect mewn cymaint o ffyrdd, nid dim ond cymorth uniongyrchol ond helpu i lywio taith gwirfoddolwyr newydd yn y dyfodol a chwrdd â chymaint o bobl, staff a gwirfoddolwyr eraill mewn pwyllgorau a chyfarfodydd.

Rwy'n teimlo ein bod yn un teulu gofalgwr mawr - yn tyfu ac yn dysgu gyda'n gilydd wrth i ni estyn allan i gynnig gobaith i'r rhai sydd ei angen.'

Ysgrifennwyd y darn hwn ar gyfer y cylchlythyr gan Caroline, un o'n gwirfoddolwyr o Sir Gaerfyrddin.

Hi oedd un o'r bobl gyntaf i ymateb i'n cyhoeddusrwydd yn gofyn i bobl wirfoddoli gyda phrosiect HOPE ar ddiwedd 2020. Roeddem bryd hynny yn dal i fod yn brosiect cymharol newydd felly mae Caroline wedi bod gyda ni ar y daith o sefydlu prosiect newydd.

Mynychodd Caroline yr hyfforddiant sefydlu cyntaf ar gyfer gwirfoddolwyr HOPE ac, ynghyd â'r gwirfoddolwyr newydd eraill a gafodd eu recriwtio ac a hyfforddwyd, rhoddodd adborth ar ble a sut yr oedd angen ei wella.

Ymgorfforwyd yr adborth yn y sesiynau wrth symud ymlaen. Mae'r hyfforddiant ymsefydlu'n cael ei gyflwyno dros ddau ddiwrnod ac mae'n gyfanswm o saith neu wyth awr sy'n cwmpasu ystod o bynciau i baratoi ein gwirfoddolwyr i ddechrau i ddechrau eu rôl eiriolaeth.

Mae holl eiriolwyr gwirfoddol HOPE yn cael cymorth rheolaidd i'w helpu i fod yn llwyddiannus yn y rôl.

Mae pob rhanbarth yn defnyddio ei ddull ei hun wedi'i deilwra i ymateb i anghenion y rhanbarth a'r gwirfoddolwyr.

Yn Nyfed Powys mae gwirfoddolwyr yn derbyn cyfarfodydd un i un rheolaidd, yn mynychu cyfarfodydd rhwydwaith gwirfoddol sawl gwaith y flwyddyn gyda'r cyfle i gael hyfforddiant, rhwydweithio a chefnogaeth cymheiriaid ychwanegol.

Mae'n wych ein bod wedi cael y lefel o ddiddordeb mewn gwirfoddoli yr ydym wedi'i chael yn Nyfed Powys, a bod pobl yn cyflwyno profiadau a sgiliau gwahanol i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl hyn a'u gofalgwr.

Dyna un o werthoedd niferus gwirfoddolwyr, bod gennym gymaint o arbenigedd y gallwn alw arno a'i rannu fel tîm Dyfed Powys.

Os ydych chi'n darllen hwn ac os hoffech wybod mwy am wirfoddoli yna cysylltwch â:

Jo Hobson  
Swyddog Prosiect  
(Ceredigion a Sir Benfro): Ffôn  
Symudol: 07944 995494  
Email: [joanne.hobson@agecymru.org.uk](mailto:joanne.hobson@agecymru.org.uk)

Alison Barrett  
Swyddog  
Prosiect  
(Powys a Sir Gaerfyrddin)  
Ffôn symudol: 07943 186753  
E-bost: [alison.barrett@agecymru.org.uk](mailto:alison.barrett@agecymru.org.uk)

Ac os hoffech ddysgu mwy am ddod yn eiriolwr gwirfoddol mewn mannau eraill yng Nghymru yna ewch i wefan Age Cymru yn [www.agecymru.org.uk/advocacy](http://www.agecymru.org.uk/advocacy) neu anfonwch e-bost i [advocacy@agecymru.org.uk](mailto:advocacy@agecymru.org.uk)

## Prosiect Eiriolaeth Dementia

Mae prosiect eiriolaeth dementia Age Cymru yn parhau i fynd o nerth i nerth.

Erbyn hyn, mae gan y prosiect dîm staff sydd bron yn gyflawn, gydag eiriolwyr yn gweithio i gwmpasu pob rhan o Gymru lle nad oes staff ar waith. Mae pob un o'n heiriolwyr yn parhau i sicrhau canlyniadau cryf i bobl sy'n byw gyda dementia er eu bod yn gweithio o bell.

Mae partneriaethau wedi bod yn un o brif ffocws ein chwe mis cyntaf fel tîm. Mae'r berthynas rydym wedi'i meithrin ar lefel strategol a rhwng gweithwyr rheng flaen wedi bod yn allweddol wrth gynhyrchu atgyfeiriadau i'r prosiect ac wedi cyflwyno amrywiaeth o bartneriaethau yr ydym yn parhau i'w datblygu ac adeiladu arnynt.

Mae ein gwasanaeth eiriolaeth gymunedol wedi chwarae rhan hanfodol o ran sicrhau rhyddhau priodol o'r ysbty, cyfoethogi bywydau pobl sy'n byw gyda dementia ac mewn achosion diogelu ledled Cymru.

Ben Hodge, Rheolwr Prosiect  
[dementiaadvocacy@agecymru.org.uk](mailto:dementiaadvocacy@agecymru.org.uk)

## Dyddiadau'r Rhwydwaith Eiriolaeth

Datblygwyd amrywiaeth o rwydweithiau darparwyr eiriolaeth rhanbarthol ledled Cymru i ategu gwaith y Rhwydwaith Cenedlaethol ar gyfer Eiriolaeth Oedolion yng Nghymru.

Mae'r rhwydweithiau'n gyfle i wasanaethau sy'n darparu eiriolaeth ar hyn o bryd, a'r rhai a hoffai yn y dyfodol, gael gwell dealltwriaeth o'r sefyllfa bresennol yn y rhanbarth, cyfleoedd comisiynu posibl yn y dyfodol a chael lle i rwydweithio a rhannu gwybodaeth a syniadau.

Isod mae manylion y cylch nesaf o gyfarfodydd rhwydwaith eiriolaeth a fydd yn cael eu cynnal drwy Zoom neu Teams:

Gogledd Cymru  
5 Ma1 2021  
10.30am - 12.30pm

3 Sir yng Ngorllewin Cymru  
18 Mai 2021  
10.00am - 12.00pm

Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe  
10 Mehefin 2021  
10.00am - 11.30am

Powys  
10 Mehefin 2021  
10.00am - 11.30am

Rhwydwaith Eiriolaeth Cenedlaethol  
17 Mehefin 2021  
10.00am - 12.00pm

Cwm Taf Morgannwg  
8 Gorffennaf 2021  
10.00am - 11.30am

Gwent  
15 Gorffennaf 2021  
10.00am - 11.30am

Caerdydd a'r Fro - I'w gadarnhau

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r rhwydweithiau eiriolaeth, cysylltwch â

Marc Forster ar 07932 989656 neu  
[marc.forster@agecymru.org.uk](mailto:marc.forster@agecymru.org.uk)

## Cyngor Age Cymru

Gall llinell gyngor Age Cymru gynnig cyngor diduedd, rhad ac am ddim ar amrywiaeth o bynciau.

Efallai eu bod eisiau cyngor ar faint y dylent fod yn ei dalu am ofal rhywun annwyl iddynt? Neu efallai eu bod am wybod a ydynt yn gymwys am Gredyd Pensiwn ac eisiau help i'w hawlio?

Gall Cyngor Age Cymru gynorthwyo gyda'r holl faterion hyn, a mwy - ffoniwch ni heddiw ar

**0300 303 44 98**

Cysylltwch â ni...

- I danysgrifio i'r e-fwletin neu gylchlythyr
- Os oes gennych unrhyw sylwadau neu gwestiynau am yr erthyglau
- Os oes unrhyw beth yr hoffech chi ei weld yn yr e-fwletin neu gylchlythyr

Email: [sue.vaarkamp@agecymru.org.uk](mailto:sue.vaarkamp@agecymru.org.uk)

T: 01352 706228

Mae'r golygydd yn cadw'r hawl i newid erthyglau a gyflwynwyd i'w cyhoeddi. Nid barn Age Cymru yw'r rhai a gyflwynir yn y Cylchlythyr hwn o reidrwydd.

## Derbynnir hysbysebion ac unrhyw ddogfennau

Efallai eu bod eisiau cyngor ar faint y dylent fod yn ei dalu am ofal rhywun annwyl iddynt? Neu efallai eu bod am wybod os ydynt yn gymwys am Gredyd Pensiwn ac eisiau helpu i'w hawlio?

**Age Cymru  
Llawr Gwaelod,  
Tŷ Mariners, Llys  
Trident, Heol  
East Moors,  
Caerdydd, CF24  
5TD.**

**Ff: 029 2043 1555**

**[E: enquiries@agecymru.org.uk](mailto:enquiries@agecymru.org.uk)**

**[www.agecymru.org.uk](http://www.agecymru.org.uk)**

Rhif elusen gofrestredig: 1128436 Rhif cwmni cofrestredig: 6837284

© Age Cymru 2021

