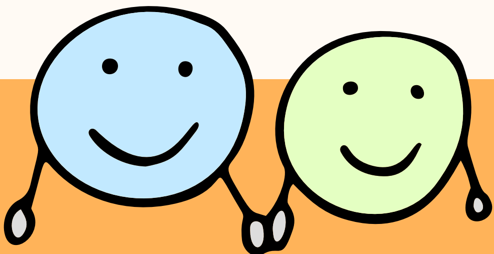
Adroddiad Prosiect Ffrindia' Newydd

Gorffennaf 2025 - Mehefin 2026

Ffrindia' Newydd

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE



CYNGOR GWYNEDD

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

Cynnwys:

1. Cyflwyniad
2. Pwysigrwydd cyfeillio
3. Dulliau hyrwyddo
4. Gwirfoddolwyr
5. Unigolion
6. Astudiaethau Achos
7. Edrych yn ôl, symud ymlaen

1 Cyflwyniad

Arianwyd y prosiect gan Lywodraeth y DU drwy'r Gronfa Ffyniant Gyffredin (SPF) rhwng Gorffennaf 2025 a Mehefin 2026. Sefydlwyd y cynllun i geisio cefnogi unigolion yn y gymuned sy'n profi unigrwydd, gan hybu eu hunanhyder a'u hannibyniaeth. Prif amcan y cynllun oedd recriwtio a chefnogi gwirfoddolwyr i gyfeillio ag unigolion dros 50 oed sydd angen ychydig o gwmni, hwb i'w hyder neu gefnogaeth i ailgysylltu â'u cymuned.

Ystyr cyfeillio yw darparu cwmnïaeth a chyfeillgarwch i'r sawl sydd ei angen. Roedd prosiect Ffrindia' Newydd yn cynnig sgwrs gyfeillgar, cefnogaeth i fynd allan am dro a chymorth i gymryd rhan mewn gweithgareddau lleol. Roedd gwasanaethau cymdeithasol, mudiadau trydydd sector, timau presgripsiwn cymdeithasol, teulu neu ffrindiau yn gallu cyfeirio unigolion at y cynllun yn ogystal ag unigolion yn hunangyfeirio. Yr ardal weithredol oedd ardal Arfon yng Ngwynedd yn unig.

Sut mae'r prosiect yn gweithio?

Gwirfoddolwr yn cofrestru

↓

Gwiriad DBS, geirda, hyfforddiant ac anwytho

↓

Unigolyn yn cael ei gyfeirio

↓

Asesu yr unigolyn a'r cartref

↓

Paru unigolion a gwirfoddolwyr ar sail lleoliad, dymunoldeb, diddordebau a hobïau

↓

Trefnu cyfarfod cyntaf rhwng y pâr a'r Swyddog Prosiect

↓

Y pâr yn cyfarfod yn gyson am un neu ddwy awr

↓

Sesiynau dal fyny cyson gyda'r Swyddog Prosiect i rannu adborth, syniadau, pryderon ac agweddau positif

↓

Pan fo'r angen, diweddglo positif rhwng y par wedi'i hwyluso gan y Swyddog Prosiect

2 Pwysigrwydd cyfeillio

> **Rhybuddiodd Vivek Murthy, llawfeddyg cyffredinol yr Unol Daliaethiau, yn 2023 fod "datgysylltu'n gymdeithasol" yn cael effaith debyg ar farwolaethau ag ysmygu hyd at 15 sigarét y dydd. Darganfyddodd yr un astudiaeth fod pobl unig 50% yn fwy tebygol o farw yn gynamserol na phobl â pherthnasoedd cymdeithasol cryf.**

Mae'r ystadegau a drafodir yma yn dangos fod yna epidemig unigrwydd ar draws y byd.

Gall effeithiau unigrwydd fod yn arbennig o heriol mewn ardaloedd gwledig fel Gwynedd, lle mae unigolion yn wynebu rhwystrau ychwanegol wrth geisio cyfarfod a chymdeithasu ag eraill. Mae'r rhain yn cynnwys ffactorau megis gwasanaethau trafnidiaeth gyhoeddus cyfyngedig, teuluoedd yn symud i ffwrdd o'r ardal, unigolion yn symud i gymuned newydd heb rwydwaith cymdeithasol na chysylltiadau lleol, a heriau sy'n ymwneud ag iaith. Cododd yr enghreifftiau hyn yn gyson mewn sgyrsiau gydag unigolion a gyfeiriwyd at y prosiect, gan amlygu'r rhwystrau gwirioneddol sy'n gallu cyfrannu at deimladau o unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

Gall dirywiad mewn iechyd neu brofedigaeth gyfrannu'n sylweddol at unigrwydd, yn enwedig ymhlith pobl hŷn sy'n wynebu heriau ychwanegol megis colli'r gallu i yrru, colli ffrindiau neu deulu, dirywiad mewn clyw neu olwg, neu symudedd cyfyngedig. O ganlyniad, gall fod yn anodd cynnal cysylltiadau cymdeithasol presennol neu greu rhai newydd. Yn ogystal, gall stigma atal rhai unigolion rhag gofyn am y cymorth sydd ar gael iddynt.

Mae cyfeillio yn ffordd syml, hygyrch a di-fygythiol o fynd i'r afael â unigrwydd. Trwy ddarparu cyfle rheolaidd i gyfarfod, sgwrsio a meithrin perthynas newydd, mae'n cynnig cyswllt cymdeithasol gwerthfawr i bobl nad ydynt efallai'n gweld neb arall am ddyddiau ar y tro. Mae hefyd rhoi rhywbeth positif i edrych ymlaen ato ac yn cyfrannu at well lles emosiynol a meddyliol.

Mae gwerth y dull hwn yn cael ei adlewyrchu gan y cannoedd o brosiectau cyfeillio sy'n gweithredu ledled y Deyrnas Unedig, gan gynnwys dros 200 sydd wedi'u rhestru gan Befriending Networks. Mae hyn yn dangos poblogrwydd cyfeillio a'i effeithiolrwydd wrth gefnogi unigolion sy'n profi unigrwydd.

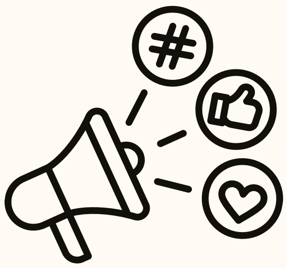
> **Yn ôl astudiaeth gan Lywodraeth Prydain, rhwng Hydref 2024 a Mawrth 2025, dywedodd 7% o oedolion eu bod yn teimlo'n unig yn aml neu bob amser.**

3 Dulliau Hyrwyddo

Roedd codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth yn rhan allweddol o'r gwaith yn ystod misoedd cyntaf y prosiect. Bu ffocws ar hyrwyddo'r gwasanaeth a datblygu cynllun marchnata, ynghyd â chreu logo a brandio newydd i roi hunaniaeth glir i'r prosiect. Mae recriwtio gwirfoddolwyr yn dod yn fwy heriol, felly roedd marchnata effeithiol yn hanfodol er mwyn cyrraedd darpar wirfoddolwyr ac uwcholeuo pwysigrwydd cyfeillio.

Rhwng Medi 2025 a Mehefin 2026, defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau i hyrwyddo'r prosiect a lledaenu'r neges:

- Posteri a phamffledi wedi'u dosbarthu'n lleol
- Postiadau ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol
- Eitemau hyrwyddo megis bagiau, beiros, peli straen a phadiau nodiadau
- Mynychu digwyddiadau cymunedol, gan gynnwys Marchnad Lleu, Iechyd Da Dolgellau a Chlwb Gweu Age Cymru
- Cyflwyniadau am y prosiect mewn cyfarfodydd a digwyddiadau, gan gynnwys AGM a chyfarfod Partneriaeth Oed Gyfeillgar
- Cysylltu'n uniongyrchol â mudiadau lleol i ddatblygu perthnasoedd
- Cymryd rhan mewn ymgyrchoedd cenedlaethol a rhyngwladol, megis Wythnos Cyfeillio a Wythnos y Gwirfoddolwyr
- Hysbysebu mewn papurau bro ac ar wefan Bro360
- Cyfweliad ar raglen Prynhawn Da, S4C
- Aelodaeth o Befriending Networks



Ffrindia' Newydd
Ydych chi'n chwilio am gyfle gwirfoddoli ystyrlon?
Oes gennych chi awr neu ddwy i'w sbario bob wythnos i wneud gwir wahaniaeth yn eich cymuned?
Mae prosiect cyfeillio Ffrindia' Newydd eisiau gwirfoddolwyr brwdfrydig i gefnogi unigolion dros 50 oed sydd angen cwmnïaeth.
Am fwy o wybodaeth cysylltwch gyda
beca.gruffydd@mantellgwynedd.com
01286 672 626 | www.mantellgwynedd.com
Neu sganiwch y cod QR i gofrestru

Ffrindia' Newydd

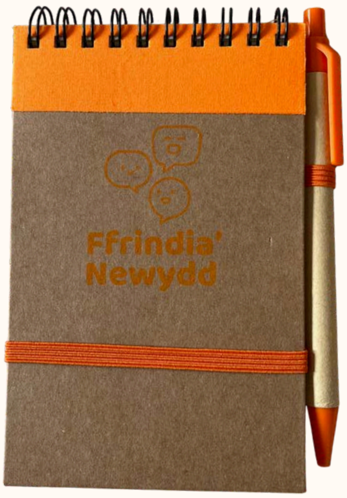
RYDYM NI'N CEFNOGI...
Wythnos Cyfeillio
1-7 Tachwedd
Ffrindia' Newydd
Befriending Networks

Ffrindia' Newydd
CYNLLUN CYFEILLIO
BEFRIENDING SCHEME

LLE?
WHERE?
BANGOR
FELINHELI
BETHESDA
CAERNARFON
LLANBERIS
WAUNFAWR
Cefnogi Trydydd Sector Cymru
Third Sector Support Wales

Bangor

Ffrindia' Newydd
Llyfryn Gwybodaeth
Information Booklet


Ffrindia' Newydd

mantellgwynedd
Gwirfoddolwch gyda ni!
Volunteer with us!
Beth? What?
Cyfeillio gydag unigolyn dros 50 sy'n teimlo'n unig
Befriend an individual over 50 who feels lonely
Ffrindia' Newydd
3
1
Liked by tommjones22 and others
mantellgwynedd Cyfle gwerth chweil i wirfoddoli yn eich ardal leol!
Byddwch yn Gyfaill - Gwnewch Wahaniaeth!
Rhowch awr neu ddwy yr wythnos i godi calon unigolyn sy'n unig neu'n ynysig. Boed yn baned a sgwrs, mynd am dro ar y traeth neu mwynhau noson bingo – mae eich amser yn gwneud gwahaniaeth enfawr

16:24 / 41:57

Ffrindia' Newydd

Ffrindia' Newydd

4 Gwirfoddolwyr

29 Nifer o bobl oedd wedi dangos diddordeb mewn gwirfoddoli gyda'r prosiect drwy lenwi ffurflen gofrestru

14 Nifer o wirfoddolwyr oedd wedi mynd drwy'r broses o anwytho, hyfforddiant a gwiriad GDG (DBS)

4 Nifer o wirfoddolwyr gafodd eu paru gydag unigolyn ac sydd bellach yn cyfarfod yn gyson

Rhesymau dros wirfoddoli:

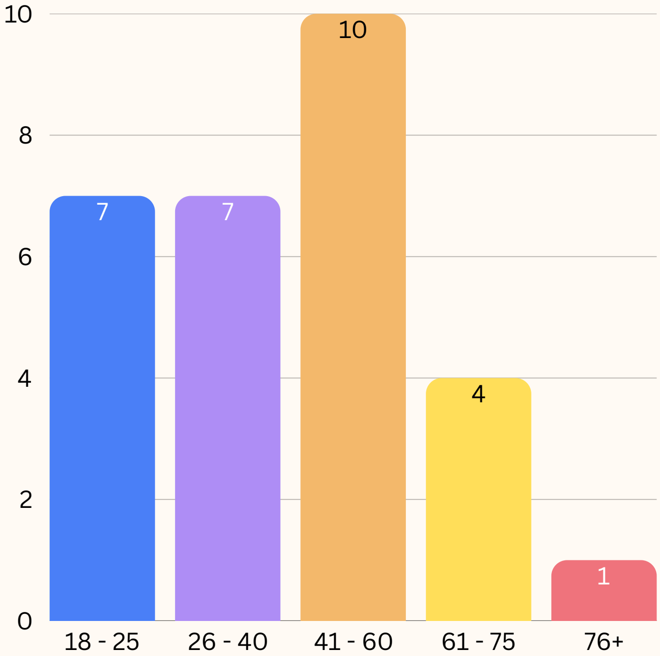
24 "I deimlo'n ddefnyddiol"

19 "Ennill profiadau newydd"

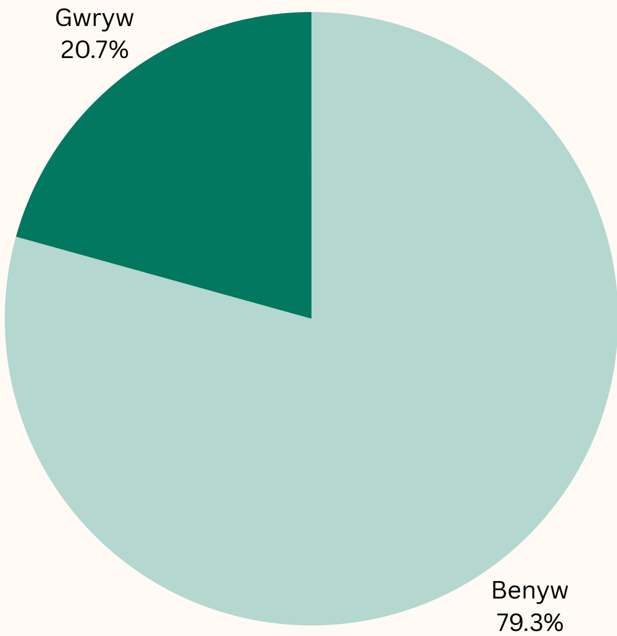
18 "Boddhad personol"

Dadansoddiad o'r niferoedd:

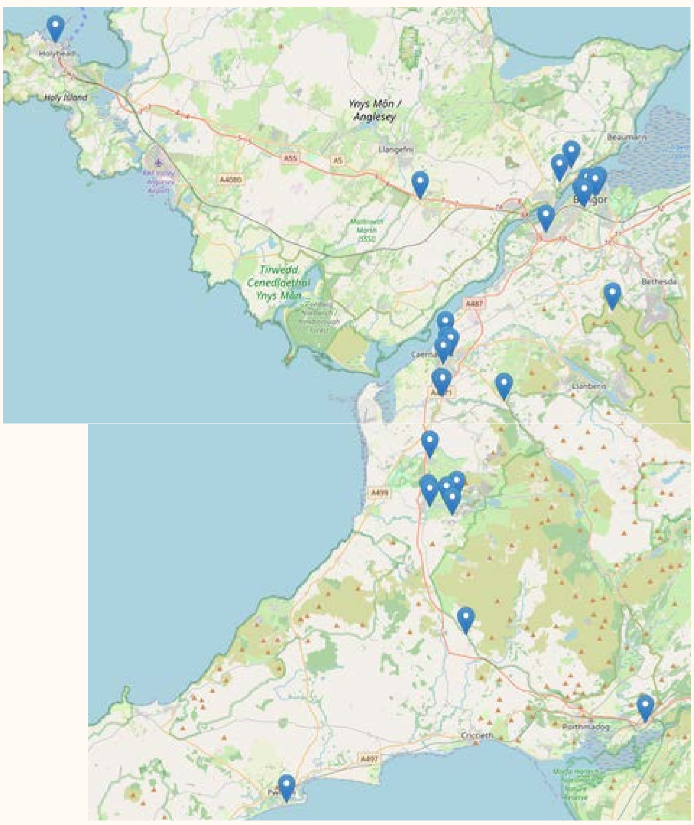
Grwp Oedran



Rhyw



Ardal



Yr ardaloedd fwyaf poblogaidd:

- Bangor
- Caernarfon
- Penygroes

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

5 Unigolion

Roedd yr unigolion a gafodd eu cyfeirio at y prosiect yn amrywio'n sylweddol o ran eu hamgylchiadau personol. Fodd bynnag, roedd gan y rhan fwyaf ohonynt rai profiadau cyffredin, boed hynny'n byw ar eu pennau eu hunain yn dilyn profedigaeth neu'n teimlo'n fwyfwy ynysig ar ôl gorfod rhoi'r gorau i yrru oherwydd dirywiad yn eu hiechyd corfforol. Yn bennaf oll, yr hyn oedd ganddynt fwyaf mewn cyffredin oedd y ffaith eu bod wedi adnabod eu bod yn profi unigrwydd, yn cael llai o gyfleoedd i gymdeithasu ag eraill, neu'n teimlo eu bod wedi eu datgysylltu oddi wrth eu cymuned.

Yn ddiddorol, roedd rhai o'r rhesymau a arweiniodd unigolion at gael eu cyfeirio at y prosiect yn debyg i'r rhesymau a ddenodd wirfoddolwyr i gymryd rhan. Roedd y ddwy ochr yn gwerthfawrogi'r cyfle i gyfarfod pobl newydd, meithrin perthnasoedd a chymdeithasu gydag eraill yn y gymuned. O ganlyniad, mae'n bwysig pwysleisio bod effaith y cynllun cyfeillio yn ymestyn i'r unigolyn a'r gwirfoddolwr yr un fath, gyda'r ddwy ochr yn elwa'n gadarnhaol o'r berthynas.

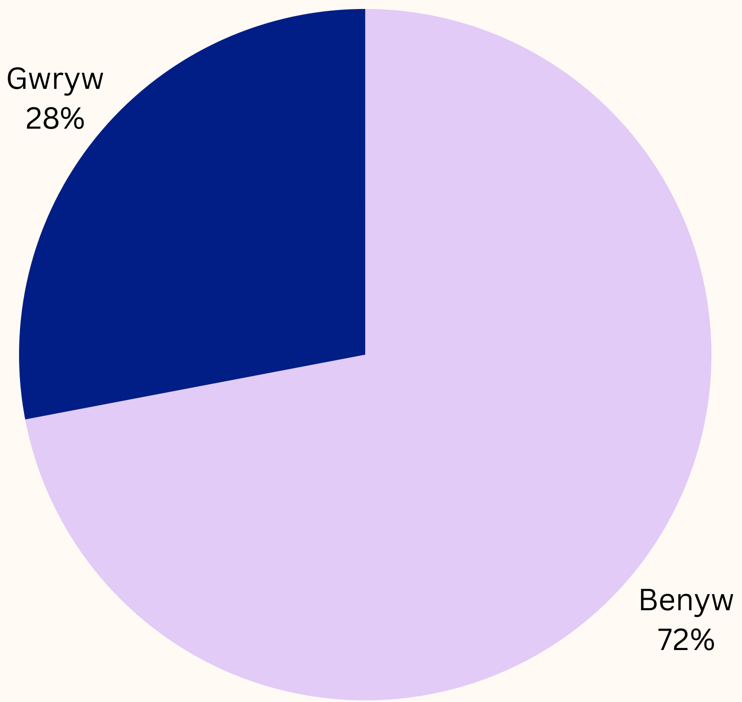
Oherwydd demograffeg yr unigolion a gafodd eu cyfeirio at y prosiect, roedd yn fwy tebygol y byddai amgylchiadau'n newid yn sydyn. Yn ystod cyfnod y prosiect, bu marwolaethau, salwch a newidiadau mewn anghenion personol a olygodd nad oedd rhai unigolion yn gallu parhau i gymryd rhan, naill ai dros dro neu'n barhaol.

25

Nifer o unigolion gafodd eu cyfeirio at y prosiect

Dadansoddiad o'r niferoedd:

Rhyw

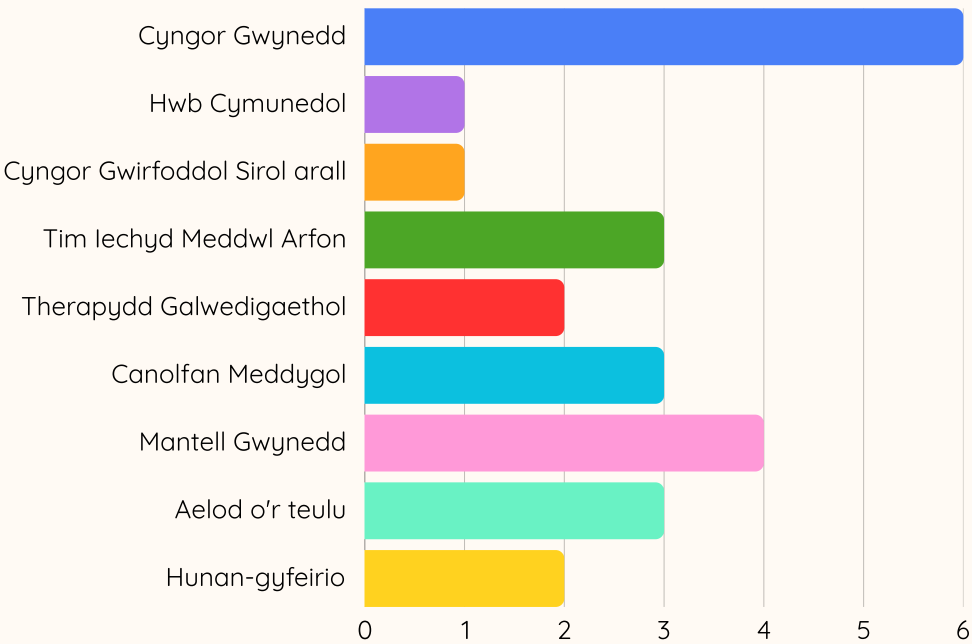


Ardal

Yr ardaloedd fwyaf poblogaidd:
- Dyffryn Nantlle
- Bangor
- Dyffryn Ogwen

Ardaloedd sydd ddim ar y map, tu allan i'r ardal gweithredu:
- Tywyn (dwywaith)
- Betws y Coed

O ble daeth y cyfeiriadau?



6 Astudiaeth Achos a) Cyfeillio sy'n Codi Calon

Mae Peter Marshall yn gyfaill gwirfoddol gyda Ffrindia' Newydd. Ers Tachwedd 2025, mae o 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."

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.

Astudiaeth Achos a) 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.

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.

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

Astudiaeth Achos b)
Grym Cwmnïaeth

Mae Mr R* wedi bod yn derbyn cefnogaeth drwy brosiect cyfeillio Ffrindia' Newydd ers Tachwedd 2025. Cafodd ei gyfeirio at y prosiect gan Weithiwr Cymdeithasol, gan ei fod yn gaeth i'r tŷ oherwydd cyflyrau iechyd amrywiol ac yn profi unigrwydd cymdeithasol. Yn dilyn ymweliad cychwynnol gan gydlynydd y prosiect i egluro bwriad Ffrindia' Newydd, penderfynodd Mr R fod y cyfle i gael cyfaill gwirfoddol yn rhywbeth yr oedd yn awyddus i'w drio fel ffordd o gyfarfod pobl newydd heb orfod gadael ei gartref.

Yn fuan wedi hynny, cafodd Mr R ei baru gyda chyfaill o'r enw Peter, ac mae'r ddau bellach wedi bod yn cyfarfod yn wythnosol yng nghartref Mr R. Yn ystod y sesiynau hyn, maent yn mwynhau sgyrsiau hamddenol ar bynciau amrywiol, ac mae'r amser yn mynd heibio bron heb sylwi.

Er i'r berthynas gymryd peth amser i ddatblygu ar y dechrau, mae hi bellach yn gwbl naturiol a chyfforddus i'r ddau. Mae Mr R yn teimlo ei fod yn gallu siarad yn rhydd am unrhyw beth, ac nid yw'r cyfarfodydd yn teimlo'n orfodol nac yn rhy ffurfiol.

"Mae'r gallu i gysylltu efo rhywun y tu allan i fy nghylch arferol gyda phrofiadau hollol wahanol wedi bod yn brofiad gwych iawn."
Mr R*

Astudiaeth Achos b)
Grym Cwmnïaeth

Mae'r berthynas wedi cael effaith gadarnhaol ar les Mr R, gan roi rhywbeth iddo edrych ymlaen ato bob wythnos a chynnig cyswllt cymdeithasol cyson. Mae'r ymweliadau wedi dod yn uchafbwynt ei wythnos, gan helpu i leihau teimladau o unigrwydd a dod â mwy o bositifrwydd i'w fywyd bob dydd.

Mae effaith y prosiect hefyd wedi ymestyn i wraig Mr R. Gan nad yw hi'n teimlo'n gyfforddus yn gadael Mr R ar ei ben ei hun oherwydd pryderon am ei ddiogelwch, mae presenoldeb Peter yn ystod ei ymweliadau wythnosol yn rhoi tawelwch meddwl iddi. Mae hyn yn ei galluogi i fynd i fynychu grŵp cymdeithasol, gan wybod bod Mr R mewn dwylo diogel ac yn cael cwmni. O ganlyniad, mae'r trefniant yn cynnig seibiant gwerthfawr iddi yn ei rôl fel gofalwr.

Mae'r ddau yn canmol y paru gyda Peter, gan bwysleisio pa mor hanfodol yw sicrhau cydweddiad addas mewn perthynas o'r fath. Maent yn teimlo bod y ddau wedi "clicio" o'r cychwyn, ac yn credu bod hyn wedi chwarae rhan allweddol yn llwyddiant y berthynas. I Mr R, mae'r cyfeillgarwch hwn bellach yn rhan annatod o'i fywyd, gan gyfrannu'n gadarnhaol at ei les ac ychwanegu ymdeimlad o gysylltiad cymdeithasol ystyrlon i'w wythnos.

***Enw wedi cael ei newid er mwyn diogelu hunaniaeth yr unigolion.**

Astudiaeth Achos c)
Paned a Chysylltiad

Roedd Llinos yn awyddus i fod yn rhan o brosiect sy'n ymateb yn uniongyrchol i heriau unigrwydd ac arwahanrwydd yn y gymuned. Gan ei bod wedi gweithio ym maes iechyd meddwl a gwaith cymunedol ers nifer o flynyddoedd, dywedodd fod taclo unigrwydd a chefnogi eraill wastad wedi bod yn bwysig iawn iddi. Penderfynodd ymuno â Phrosiect Ffrindia' Newydd ar ôl gweld hysbyseb wedi'i rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Cafodd Llinos ei pharu gyda Ruth*, sy'n byw mewn ardal anghysbell ac ynysig yng Ngwynedd, i'w chefnogi drwy gynnig sgwrs a chodi calon. Disgrifiodd Llinos yr ymweliadau fel rhai hamddenol ac ystyrlon. Fel arfer, mae'r ddwy yn cwrdd yng nghartref Ruth am sgwrs a phaned. Pan fo'r tywydd yn braf, maent yn treulio amser yn eistedd yn yr ardd yn gwrando ar yr adar ac yn rhannu straeon ac atgofion o fywyd. Mae Llinos a Ruth, drwy eu sgyrsiau, wedi darganfod sawl diddordeb cyffredin er bod 37 mlynedd o wahaniaeth oed rhyngddynt.

Disgrifiodd Llinos y profiad fel un sydd wedi bod yn fuddiol nid yn unig i'r unigolyn sy'n derbyn cefnogaeth, ond iddi hithau hefyd. Gyda dwy swydd ac ymrwymiadau gwirfoddoli eraill, mae Llinos yn gweld hi'n hawdd anghofio pwysigrwydd arafu a chymryd amser i gysylltu ag eraill. Dywedodd fod yr ymweliadau wythnosol, y sgyrsiau, y chwerthin a'r hel straeon wedi bod yn "donig" i'w lles ei hun.

"Cyfle gwerthfawr i greu cysylltiad, gwrando a rhannu eiliadau sy'n llesol i'r ddwy ochr."
~ Llinos

Rhannodd hefyd yr effaith yr oedd y berthynas gyfeillio wedi'i chael ar Ruth. Mae hi nawr yn edrych ymlaen at yr ymweliadau bob wythnos, yn enwedig gan nad yw'n gadael ei chartref yn aml, heblaw am apwyntiadau yn yr ysbyty. Yng ngeiriau Llinos, mae eu sgyrsiau "wedi helpu i leihau ei phryderon a thawelu ei meddwl ar adegau pan fo bywyd yn gallu bod yn heriol ac yn rhwystredig."

***Enw wedi cael ei newid er mwyn diogelu hunaniaeth yr unigolion.**

7 Edrych yn ôl, symud ymlaen

Beth aeth yn dda?

Er mai prosiect peilot oedd hwn, llwyddwyd i sefydlu sylfaen gadarn ar gyfer y cynllun yn ystod y flwyddyn gyntaf. Datblygwyd hunaniaeth glir i'r prosiect drwy greu logo a brand, gan wneud y gwaith o gynhyrchu deunyddiau marchnata a hyrwyddo yn llawer haws ac yn fwy cyson. Ar yr un pryd, sefydlwyd polisïau, prosesau a chyfundrefnau gweithredu clir i sicrhau bod y cynllun yn cael ei redeg yn ddiogel ac yn effeithiol. Roedd y polisi gweithio ar ben eich hun, er enghraifft, yn cael canmoliaeth gan sefydliadau allanol fel enghraifft o arfer dda. Cafodd ffurflenni, prosesau anwytho a dogfennau eraill hefyd eu hadolygu a'u haddasu yn sgil adborth gan wirfoddolwyr a rhanddeiliaid, gan sicrhau bod y gwasanaeth yn datblygu'n barhaus.

Mae'r berthynas rhwng yr unigolion a'r gwirfoddolwyr a gafodd eu paru yn un o gryfderau mwyaf y prosiect. Roedd adborth gan y gwirfoddolwyr ac yr unigolion yn gyson gadarnhaol, gyda llawer yn nodi'r gwahaniaeth roedd y cyfeillgarwch yn ei wneud i'w bywyd bob dydd. Yn ogystal, derbyniwyd adborth cadarnhaol gan gyfeirwyr ac aelodau o deuluoedd yr unigolion, gyda rhai partneriaid a gofalwyr yn nodi eu bod hwythau hefyd yn elwa drwy gael cyfnodau byr o seibiant wrth i'r unigolyn dreulio amser gyda'i gyfaill.

Heriau a gwersi a ddysgwyd

Un o'r prif heriau oedd y broses GDG (DBS). Er ei bod yn elfen hanfodol o recriwtio saff a diogelu, roedd y broses yn aml yn hirfaith ac yn llafurus. Roedd y ffaith ei bod bron yn gyfan gwbl ar-lein yn creu rhwystrau i rai gwirfoddolwyr, yn enwedig y rhai oedd yn ei chael yn anodd cael gafael ar y dogfennau angenrheidiol neu nad oedd yn hyderus yn defnyddio gwasanaethau digidol. Serch hynny, roedd sicrhau swyddog llawn amser yn ein galluogi i ddarparu gwasanaeth wyneb yn wyneb ac wrth law.

Roedd natur wledig Gwynedd hefyd yn peri her sylweddol. Roedd y pellteroedd mawr rhwng rhai gwirfoddolwyr ac unigolion, ynghyd â diffyg trafnidiaeth gyhoeddus ddibynadwy mewn rhai ardaloedd, yn golygu nad oedd yn bosibl paru rhai unigolion, er y byddent yn debygol o fod wedi bod yn addas iawn i'w gilydd. Byddai gofyn i wirfoddolwr deithio am fwy na 30 munud i bob cyfeiriad yn gosod baich afresymol arno ac yn mynd y tu hwnt i'r hyn y gellir ei ddisgwyl yn rhesymol ganddo. Un o'r atebion i hyn oedd paru gwirfoddolwyr ag unigolion yn eu hardal leol a gweithio gyda chynlluniau trafnidiaeth gymunedol lle bynnag y bo modd.

Er bod cryn ddiddordeb cychwynnol yn y cynllun, roedd recriwtio a chadw gwirfoddolwyr yn her barhaus. Cofrestrodd nifer dda o bobl i ddechrau, ond tynnodd llawer yn ôl cyn dechrau gwirfoddoli oherwydd amgylchiadau personol megis salwch, cyfrifoldebau gofalu, ymrwymiadau gwaith neu newidiadau yn eu sefyllfa bersonol. Amlygodd hyn bwysigrwydd cynnal cysylltiad rheolaidd â darpar wirfoddolwyr drwy gydol y broses recriwtio.

Edrych ymlaen

Mae'r prosiect wedi dangos yn glir fod yna angen am wasanaeth cyfeillio o'r fath i fynd i'r afael ag unigrwydd yn ein cymunedau. Roedd y gwaith o hyrwyddo'r cynllun, ynghyd â'r llif cyson o gyfeiriadau, yn darparu tystiolaeth o'r galw am gyfleoedd i feithrin cyfeillgarwch fel ffordd o leihau unigrwydd a gwella llesiant.

Gan mai cyllid peilot am gyfnod o flwyddyn yn unig oedd ar gael, prif nod y prosiect yn ystod y flwyddyn ddiwethaf oedd profi'r angen am wasanaeth o'r math hwn. Bellach, mae'r dystiolaeth a gasglwyd yn dangos yn glir fod y galw yn bodoli ac felly mae'r ffocws erbyn hyn ar sicrhau cyllid pellach dros y ddwy neu dair blynedd nesaf. Yn ddelfrydol, byddai dau swyddog yn gweithio ar y prosiect er mwyn darparu'r capasiti sydd ei angen. Mae recriwtio ac anwytho gwirfoddolwyr, trefnu geirdaon a gwiriadau GDG (DBS), marchnata'r cynllun, meithrin cysylltiadau â chyfeirwyr a threfnu ymweliadau gydag unigolion yn brosesau sy'n cymryd llawer o amser. O safbwynt diogelwch hefyd, mae'r weithdrefn gweithio ar ben eich hun yn golygu bod angen dau aelod o staff yn bresennol ar rai ymweliadau cartref pan nad yw'r cyfeirydd yn gallu bod yno.

Wrth edrych ymlaen, bydd yn bwysig ailgryfhau'r cysylltiadau ag asiantaethau a hybiau cymunedol er mwyn sicrhau bod y prosiect yn parhau i fod yn weladwy yn y gymuned a bod mwy o unigolion a gwirfoddolwyr yn ymwybodol ohono. Yn ogystal, mae cyfleoedd i gryfhau'r gefnogaeth a ddarperir i wirfoddolwyr ar ôl iddynt ddechrau yn eu rôl. Gallai defnyddio WhatsApp neu lwyfan cyfathrebu tebyg helpu i gynnal cyswllt mwy effeithiol, rhannu gwybodaeth yn gyflym, a meithrin ymdeimlad o gymuned ymhlith y gwirfoddolwyr. Byddai hyn nid yn unig yn darparu cefnogaeth barhaus, ond hefyd yn cyfrannu at gadw gwirfoddolwyr yn y tymor hir.

Yn ogystal, bydd y prosiect yn ceisio ymgorffori egwyddorion y Weledigaeth Newydd ar gyfer Gwirfoddoli yng Nghymru ar draws pob maes o'i waith. Bydd yr egwyddorion hyn yn cael eu hadlewyrchu yn arferion dyddiol y prosiect, prosesau recriwtio a chefnogi gwirfoddolwyr, a datblygiad a chyflwyniad parhaus gweithgareddau. Drwy gyd-fynd â'r dull newydd hwn, bydd y prosiect yn anelu at greu profiad gwirfoddoli cadarnhaol, cynhwysol a chynaliadwy, gan sicrhau bod gwirfoddolwyr yn cael eu gwerthfawrogi, eu cefnogi a'u grymuso i wneud cyfraniad ystyrlon o fewn eu cymunedau.