GRYM CWMNÏAETH

Ffrindia' Newydd

Mae Mr R wedi bod yn derbyn cefnogaeth drwy brosiect cyfeillio Ffrindia' Newydd a reolir gan Mantell Gwynedd. 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.

"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*

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.

Cyngor Gwynedd

Mantell Gwynedd
Canolfan Gwirfoddoli • Volunteer Centre

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

GRYM CWMNÏAETH

Ffrindia' Newydd

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.

★ Mae enwau wedi'u newid er mwyn diogelu hunaniaeth yr unigolion.

Cyngor Gwynedd

Mantell Gwynedd
Canolfan Gwirfoddoli • Volunteer Centre

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government